Danskernes Historie Online
Danske Slægtsforskeres Bibliotek

Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

Danskernes Historie Online er Danmarks største digitaliseringsprojekt af litteratur inden for emner som personalhistorie, lokalhistorie og slægtsforskning. Biblioteket hører under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere. Vi bevarer vores fælles kulturarv, digitaliserer den og stiller den til rådighed for alle interesserede.

Støt vores arbejde – Bliv sponsor

Som sponsor i biblioteket opnår du en række fordele. Læs mere om fordele og sponsorat her:
https://slaegtsbibliotek.dk/sponsorat

Ophavsret

Biblioteket indeholder værker både med og uden ophavsret. For værker, som er omfattet af ophavsret, må PDF-filen kun benyttes til personligt brug.

Links

Slægtsforskernes Bibliotek: https://slaegtsbibliotek.dk
Danske Slægtsforskere: https://slaegt.dk

Lærebog i
HUSLIG ØKONOMI
for Begyndere

AF KAREN BLICHER og SOFIE RASMUSSEN



GYLDENDAL

LÆREBOG I

HUSLIG ØKONOMI

FOR BEGYNDERE

AF

KAREN BLICHER
TIDLIGERE INSPEKTØR
VED STATENS LÆRERHØJSKOLE

SOFIE RASMUSSEN
TIDLIGERE SKOLEKØKKENINSPEKTØR
I KØBENHAVN

TIENDE UDGAVE GENNEMSET AF

CHRISTA NIELSEN
SKOLEKØKKENINSPEKTØR

MARTHA JACOBSEN
LEDER AF STATENS KURSUS
TIL UDDANNELSE AF SKOLEKØKKENLÆRERINDER

AUTORISERET AF
SKOLEDIREKTIONEN I KØBENHAVN

GYLDENDALSKE BOGHANDEL - NORDISK
FORLAG - KØBENHAVN - MDCCCCXXXIX

130.—159. TUSINDE

PRINTED IN DENMARK
GYLDENDALS FORLAGSTRYKKERI
KØBENHAVN

Fortale til 1ste Udgave.

Nærværende lille Bog har vi tænkt os som Hjælp ved Undervisningen i Skolekøkkenet og som Støtte ved den Del af Sundhedslæren, der naturligt slutter sig hertil, nemlig Læren om Næringsmidlerne, deres Udnyttelse og sundhedsmæssige Behandling i Køkkenet, samt om de Krav, Nutidens Hygiejne stiller til Hjemmets og da særlig til Køkkenets Renholdelse.

Undervisningen i Skolekøkkenet begynder paa forskellige Alderstrin i de forskellige Skoler, offentlige og private, alm. Barneskoler, Mellem- og Realskoler, og det maa derfor forudsættes, at ikke alle Elever kan magte det teoretiske Stof i sin fulde Udstrækning. Vi har af den Grund samlet den egentlige Næringsmiddellære foran i Bogen og senere hen gjort Rede for den saakaldte „Køkkenteori" som Indledning til Behandling af de forskellige Madvarer. Herved vindes tillige, at Bogen bliver lettere tilgængelig for dem, der udelukkende vil benytte første Del.

Med Hensyn til Valget af Retterne er der lagt stærk Vægt paa den økonomiske Side. Desuden er de udarbejdet med Henblik paa den forholdsvis korte Tid, som staar til Raadighed, naar det gælder om baade at lave Maden, spise den og gøre Køkkenet rent. Og sidst, men ikke mindst, er der tænkt paa, at Eleverne er Begyndere. Naar der desforuden er givet Anvisninger paa Levningsretter og Sygekost, er det for at hjælpe Eleverne til i saa stor Udstrækning som muligt at udnytte deres

Kundskaber og Færdighed i Hjemmet. Portionerne er som Regel beregnet til en Skolekøkken-Familie paa 6—7 Børn (4 voksne).

Idet vi da udsender Bogen med Ønsket om, at den maa blive til Gavn for den opvoksende kvindelige Ungdom, skylder vi samtidig at bringe Professor i Gæringsfysiologi, Dr. phil. Orla-Jensen, en varm Tak, fordi han saa beredvilligt har gennemset den teoretiske Del og saaledes gaar i Borgen for, at den selv i sin stærkt sammentrængte og populære Form er i Overensstemmelse med Videnskabens nuværende Standpunkt.

Karen Blicher. **Sofie Rasmussen.**

Efter Karen Blichers Død har Skolekøkkeninspektør Christa Nielsen og Leder af Statens Kursus til Uddannelse af Skolekøkkenlærerinder Martha Jacobsen gennemset Bogen, foretaget Rettelser og givet Bidrag til de forskellige Afsnit, saa Bogen fremdeles opfylder de Krav, der stilles til den.

Dr. med. Marie Krogh har gennemset Vitamintabellen, foretaget Ændringer og yderligere tilføjet en Tabel over Indhold af Kalk og Jern i vore Næringsmidler.

For denne værdifulde Hjælp beder jeg Dr. med. Marie Krogh modtage min bedste Tak.

April 1939.

Sofie Rasmussen.

Indholdsfortegnelse.

	Side	
A. Indledning	1—2	
B. Lidt om vor daglige Mad	2—23	
Korn	2—4	
Brød	4—6	
Bælgfrugter	6—7	
Kartoflen	7—8	
Andre Rodfrugter og Grønsager	8—9	
Frugt	9—11	
Mælk	11—13	
Mælkeprodukter	13—15	
Smørerstatninger	15	
Æg	16—18	
Kød og Fisk	18—21	
Vejledning om Betydningen af de paa Kød og Slagteaffald anbragte Mærker	20	a, b, c, d.
Smags- og Lugtestoffer	21—23	
C. Vaske- og Rengøringsmidler	23—24	
D. Vask	24—25	
E. Regler for de daglige Rengøringsarbejder i Skolekøkkenet	26—30	
F. Vægt og Maal	30	
G. *Tilberedning af Næringsmidler fra Planteriget*	30—81	
Gryn- og Melretter (Brødsupper)	30—36	
Bagning og Bagværk	37—48	
Jævning af Supper og Sovs	48—49	
Pandekager osv.	49—52	
Nogle Retter af Bælgfrugter	52—55	
Tilberedning af Kartofler og Kartoffelretter	55—60	
Tilberedning af Rodfrugter og andre Grønsager	61—68	
Frugtgrød og Frugtsupper — Frugtkompot og andre Efterretter med Frugt	69—77	
Syltning	77—80	
Te, Kaffe og Chokolade	80—81	

Side

H. *Tilberedning af Næringsmidler fra Dyreriget* ..... 82—124

Kolde Mælkeretter ..... 82—83
Tilberedning af Æg og nogle Æggeretter ..... 83—86
Kødets Behandling i Køkkenet 87
Kogning af Suppe og Kød ..... 87—97
Stegning af Kød og Stegesovs ..... 98—109
Nogle Levningsretter af kogt el. stegt Kød ..... 109—110
Kødfars - Fiskefars ..... 110—115
Nogle Retter af Indmad ..... 115—116
Rensning af slagtet Fisk ..... 116—117
Kogte Fiskeretter ..... 117—121
Spegesild og Kryddersild ..... 121—122
Stegte Fiskeretter ..... 122—124

Høkassens Brug ..... 124—125

Uddrag af Brugs- og Spareregler for Gas i Husholdningen 125—126

Brugs- og Spareregler for Elektricitet i Husholdningen 127

Tabel over A-, B-, C- og D-Vitaminers Forekomst i nogle alm. Næringsmidler ..... 128—129

Tabel over Kalk- og Jernindhold i vore Næringsmidler .. 130

Henkogning ..... 139—140

INDLEDNING.

Vi spiser for at skaffe vort Legeme *Varme* og *Arbejdskraft* (Energi) samt Erstatning for de Stoffer, som det daglig taber gennem Lunger, Nyrer og Hud. For Børns og unge Menneskers Vedkommende tillige for at kunne vokse og udvikles.

Vi sammensætter som oftest Maden af „Næringsmidler" (Madvarer) baade fra Dyre- og Planteriget. I Næringsmidlerne findes de saakaldte **Næringsstoffer:** *kvælstofholdige Stoffer*, (Æggehvidestoffer o. fl.), *Fedtstoffer, Kulhydrater,* (Sukker og Stivelse), *Vand,* **Salte** (Klor, Svovl, Fosfor, Kali, Natron, Kalk, Jern o. fl.) og **Vitaminer***). Desforuden Smags- og Lugtestoffer.

Vitaminer findes, som Tabellen udviser, i rigelig Mængde i Mælk, Smør, Æg, Levertran, Gær, Grønsager, forskellige Frugter m. m. **C-Vitamin** ødelægges delvis ved Kogning, Indtørring og Saltning. Det har vist sig, at der maa tilføres Legemet visse Mængder af disse Stoffer, for at der ikke skal opstaa Sygdomme som: engelsk Syge, alvorlige Øjenlidelser, Skørbug og Beri-Beri samt nedsat Modstandsevne over for smitsomme Sygdomme.

Vand bestaar af *Grundstofferne:* Ilt og Brint, **Fedtstofferne** og **Kulhydraterne** af Ilt, Brint og Kulstof, **kvælstofholdige Stoffer** af Ilt, Brint, Kulstof og Kvælstof, og enkelte af dem indeholder desuden Svovl og Fosfor.

Næringsmidlernes Varmeudvikling udtrykkes ved *Kalorier* (Varmeenheder). Til at opvarme 1 l Vand 1 ° C. bruges 1 Kalorie. Ved Forbrænding i Legemet giver 1 g Æggehvidestof 4,1 Kalorie, 1 g Fedtstof 9,3 Kalorie og 1 g Kulhydrat 4,1 Kalorie.

Vi taler om Næringsmidlernes Stofindhold el. *kemiske Sammensætning* og mener dermed, hvor mange % der findes af de forskellige Næringsstoffer i Næringsmidlerne.

Ved **Tilberedningen** af de fleste Næringsmidler og under selve Maaltidet gaar en Del til Spilde som Affald. Hertil reg-

*) Se Tabellen bag i Bogen.

nes f. Eks.: Brusk, Sener og Knogler i Kød og Fisk samt alt, hvad vi anser for uspiseligt af Næringsmidler fra Planteriget.

Tilberedningen af Maden bør gaa ud paa at gøre den saa sund og velsmagende som muligt. Det vil sige:

1. kun at anvende friske, ikke fordærvede el. sundhedsfarlige Varer,
2. under Paavirkning af Vand og Varme at rense, udbløde, og til Dels omdanne Madvarerne, saa at de kan opsuges i Legemet og derved komme os til Nytte,
3. med Omhu at behandle hvert enkelt Næringsmiddel saaledes, at dets Næringsværdi og Velsmag forhøjes, samtidig med at **Vitaminerne** bevares,
4. at sørge for, at Madens Udseende, Anretning og de Forhold, hvorunder den spises, vækker Madlyst.

Sammensætningen af Maden bør gaa ud paa:

1. at sørge for, at Maden indeholder en passende Blanding af de forskellige Næringsstoffer,
2. at tage Hensyn til Alder og Livsvilkaar hos de Mennesker, som skal bespises.*)

*) En voksen, arbejdende Mand skal efter sit Arbejdes Beskaffenhed (Aandsarbejde el. legemligt Arbejde) daglig have 60—100 g Æggehvidestoffer, 60—100 g Fedtstoffer og 4—500 g Kulhydrater. En Kvinde kan nøjes med $\frac{4}{5}$ heraf. Iøvrigt henvises til Næringsmidlernes Stofindhold her i Bogen.

Lidt om vor daglige Mad.

(Næringsmiddellære).

Korn.

I Husholdningen anvendes Gryn og Mel, fabrikmæssigt fremstillet i Møllerierne af Hvede-, Rug-, Byg-, Havre-, Ris-, Majs- og Boghvedekærner. Desuden bruges de saakaldte „uægte" Gryn: Sago og Tapioka samt Stivelsesorterne: Sago- og Kar-

toffelmel, der alle udvindes af forskellige Plantedeles Stivelse under særlige Behandlingsmaader.

Disse Gryn- og Melsorter faas i Handelen i forskellige Finheder og Kvaliteter under forskellige Benævnelser. De er saa godt som alle billige i Forhold til Næringsværdien. Nævn Priserne paa de forskellige Sorter!

Stofindholdet i	Vand	Kvælstofholdige Stoffer	Fedtstoffer	Kulhydrater	Salte	Træstof
Semuljegryn	14,0 %	11,5 %	1,5 %	71,0 %	1,0 %	1,0 %
Havregryn.....	9,5	13,5	6,0	67,0	2,0	2,0
Byggryn	14,0	11,5	1,5	71,0	1,0	1,0
Hvedemel, fint sigtet.	13,5	10,0	1,0	74,0	1,0	0,5
Hvedemel, groft sigtet.	14,0	11,5	1,5	71,0	1,0	1,0

Produkterne af vore Kornsorter udmærker sig ved deres store Indhold af Kulhydrater. De tjener derfor til at give vort Legeme Varme og Arbejdskraft. Da de desuden indeholder større eller mindre Mængder af Æggehvidestoffer, bør de ogsaa af den Grund udgøre en væsentlig Del af den daglige Kost. De fleste af dem er derimod fattige paa Fedtstoffer.

Hvilke Næringsmidler forsyner Legemet med Fedtstoffer?

I Næringsmidlerne fra Planteriget findes saa godt som altid mere eller mindre *Træstof* (Cellulose). Kun i meget ringe Grad kan dette Stof hjælpe til at ernære det menneskelige Legeme, men det kan dog spille en Rolle i Ernæringens *Tjeneste* ved at fremskynde „Tarmbevægelsen".

Kornets Produkter befries for store Mængder Træstof under Tilvirkningen i Møllerierne, idet Kærnen som oftest afskalles, og Skallerne frasigtes. Groft Rugmel og groft Hvedemel (Grahamsmel) danner dog Undtagelser. Den øvrige Mængde Træstof findes hovedsagelig som „Cellevægge", der omslutter Stivelsekornene.

Ved Tilberedning af Gryn- og Melmad sprænges disse Vægge, naar Stivelsekornene *udbulner* og *opvarmes*. Ved *Ophedning* omdannes Stivelsen til „Klister", og i denne Form kan den komme Legemet til Nytte. I *raa* Tilstand er Stivelse derimod ufordøjelig for Mennesket.

Sund og velsmagende Grynmad opnaas paa følgende Maade:

1. Ved at sørge for det rette Forhold mellem Gryn og Vædske.
2. Ved at udbløde Grynene før Kogningen i 2—12 Timer efter Størrelsen.
3. Ved at koge Maden over *svag* Varme.
4. Ved omhyggeligt at undgaa „Klumper".

Prøv koldt og kogende Vands forskellige Indflydelse paa Stivelse!

Mel og *Grynsorter* (f. Eks. Sago- og Tapiokagryn), som er fremstillet af ren Stivelse, fordrer ikke Udblødning. De koges kun, til Stivelsen har forklistret sig og er gennemskinnelig.

Valsede Havre- og Byggryn har under Fabrikationen gennemgaaet en saa stærk Ophedning, at de kan nøjes med ca. 10 Min.'s Kogetid eller endogsaa spises uden særlig Tilberedning.

Risgryn har som Regel gennemgaaet en „Polering" med Olie eller Talkum. **Polerede Ris** maa derfor skylles og skoldes før Brugen. **Upolerede Ris** er at foretrække p. Gr. af deres **Vitaminindhold.**

Gryn og Mel maa opbevares paa et tørt Sted. Større Portioner helst i Trætønder med Ben under. Mindre Portioner helst i Stentøjskrukker med Laag. Havregryn taaler ikke at opbevares ret længe, da de paa Grund af deres store Fedtindhold let bliver harske og faar en bitter Smag. De fleste Gryn- og Melsorter kan ved Henstand angribes af Skimmelsvampe og Mider.

Makaroni og *Nudler* fremstilles af Mel, Vand, lidt Salt og undertiden Æg. Tidligere indførtes disse Varer fra Italien og Frankrig, men nu faas udmærket god *dansk* Makaroni, fabrikeret efter italiensk Metode. De har stor Næringsværdi og er forholdsvis billige. Tilberedt paa rette Maade er de let fordøjelige og burde anvendes i større Udstrækning, end Tilfældet er.

Brød.

Brød er i Forhold til sin Næringsværdi det billigste Næringsmiddel, vi har. Hos os bager vi Brød af Rug og Hvede og anvender for Størstedelen „hævet" Brød. I de senere Aar spises

dog „Knækbrød" som i Sverige og Norge. Det danske „Ruga Knækbrød" fremstilles af Rug eller Hvede og faas nu overalt.

Brød faas nu til Dags mest fra de store Brødfabrikker og fra større el. mindre Bagerier. „Hjemmebagning" er derimod sjældnere. Som med al anden Fabrikvirksomhed føres der ogsaa Tilsyn med Bagerierne, og meget er i de senere Aar udrettet for at gøre dem renligere, lysere og luftigere, selv om der endnu trænges til Forbedringer. Rugbrød sælges efter Vægt — Franskbrød derimod som Regel ikke.

Til en hævet Brøddejg fordres: 1) *Mel* (med god Bageevne),*) 2) *Vædske* (Vand, Mælk el. Blanding heraf), 3) *Hævningsmiddel* (Gær, Surdejg, Bagepulver) og 4) *Salt,* væsentlig som Krydderi.

For at fremskynde „Gæringen" kan desuden tilsættes en ringe Mængde Sukker. For at bevare Brødet fra at blive for hurtigt tørt kan det tilraades at komme lidt Fedtstof i Dejgen.

Skal Brødet lykkes, d. v. s. blive let, porøst og velsmagende med smuk Skorpedannelse, maa man sørge for, 1) at *Raastofferne* er gode, 2) at *Tilberedningen* af Dejgen er omhyggelig, 3) at *Gæren* faar de rette *Livsbetingelser,* og 4) at *Ovnvarmen* passer til Brødsorten.

Ved Udviklingen af større Mængder Luft i Dejgen faar man porøst og gennemhullet Brød. Hertil benytter man sig af den *Kulsyre,* der dannes under Gærsvampenes Livsvirksomhed eller udvikles ad kemisk Vej ved Tilsætning af Bagepulver.

I Handelen faas gullig „Pressegær", fast at skære i og med frisk, behagelig Lugt. Smuldrer den el. lugter surt, er den ubrugelig.

Gærsvampen**) er en mikroskopisk Plantecelle, der formerer sig meget hurtigt ved „Deling", naar den lever under gode

*) Melets Bageevne afhænger af mange forskellige Ting, saaledes blandt andet af dets Indhold af Æggehvidestoffer (Gluten) og af disses Beskaffenhed. Tilstedeværelsen af *Stivelse* og *Gluten* i Melet kan paavises ved følgende Forsøg: 25 g Mel + 15 g Vand æltes til en Dejg, som henstaar tildækket $\frac{1}{2}$ Time, inden den lægges i en tynd, gennemsigtig Klud (Linned) og udvaskes under rindende Vand. Stivelsen gaar bort med Vandet, hvori den bundfældes; Gluten, som holdes tilbage i Kluden, viser sig at have gullig Farve og være i Besiddelse at Strækkelighed.

) Gær udmærker sig ved sit store Indhold af **Vitaminer, hvorfor den bl. a. benyttes i Medicinens Tjeneste.

Forhold d. v. s. faar *Næring, Fugtighed* og passende *Varme.* Disse Betingelser er til Stede i Brøddejgen. Som Næring bruger Gærsvampen *Sukker,* der altid i smaa Mængder findes i Melet, og som yderligere udvikles i Dejgen ved Henstand. Fugtighed faas gennem den tilsatte Vædske. Passende Temperatur kan let opnaas, da Gærsvampene er virksomme mellem 12—40° C. Overskrides denne Varmegrad væsentlig, dør Gærsvampen.

Det afhænger af den tilsatte *Gærmængde* og Temperaturen under Hævningen, om Dejgen hæves *hurtigt* eller *langsomt* (1—12 Timer). Man taler derfor om hurtig eller langsom Hævning.

Hævningen skyldes Udvikling af Kulsyre. Mens Gærsvampene vokser og formerer sig, omdanner de nemlig smaa Mængder Sukker til *Kulsyre* (en Luftart) og *Alkohol* (en Vædske). Kulsyren udspænder den sejge, elastiske Dejg, og paa denne Maade gennemhulles Dejgen af Luftblærer. Har den naaet sin dobbelte Størrelse, er den færdig til Bagning og maa ikke henstaa længere. Andre Gæringer vil da indtræde og forringe Brødets Udseende og Velsmag.

I den stærkt ophedede Ovn (c. 250°) omdannes Dejgen til Brød paa følgende Maade:

1. Stivelsen forklistres, og Æggehvidestofferne (Gluten) stivner: danner Brødets Skelet.
2. Luften i Dejgen udvides, og Alkoholen fordamper. Herved hæves Brødet yderligere (bliver porøst).
3. Gærsvampene ødelægges, først i de ydre Lag, efterhaanden i de indre, og Gæringen ophører.
4. En Del af Vandet fordamper, hvorved Brødet taber i Vægt under Bagningen.
5. Skorpen dannes, idet Klistret i de yderste Lag omdannes til sukkerlignende Stoffer.

Bælgfrugter.

Med Bælgfrugter menes i Husholdningen de *modne, tørre Frø* af visse Bælgplanter. De almindeligste er: gule og grønne Ærter, røde og grønne Linser, brune og hvide Bønner. Stør-

stedelen af dem indføres fra Udlandet. Gule, afskallede Ærter, baade hele og flækkede, fremstilles nu her i Landet og har erstattet de saakaldte „*Viktoriaærter*". De er alle billige i Forhold til Næringsværdien. Nævn Dagens Pris! De er lette at opbevare, men bør ikke være over et Aar gamle.

Stofindholdet i Bælgfrugterne	Vand	Kvælstofholdige Stoffer	Fedtstoffer	Kulhydrater	Salte	Træstof
Gule Ærter.....	14,5 %	22,0 %	1,5 %	53,0 %	3,0 %	6,0 %
Grønne Linser ..	13,0	24,0	2,0	52,0	3,0	6,0

Bælgfrugterne er altsaa meget fattige paa Fedt. Det er derfor ogsaa almindeligt at spise dem sammen med fedt Kød (Flæsk). Paa Grund af deres store Rigdom paa Æggehvidestoffer og Stivelse er det tilraadeligt ofte at bruge dem uden Tilsætning af Kød, naar man ønsker at opnaa en billig og tillige sundere Ret Mad. I saa Tilfælde tilsættes dog lidt Fedtstof.

Deres forholdsvis store Indhold af Træstof gør dem tungt fordøjelige, og de taales derfor ikke af alle. Herpaa kan der dog til Dels raades Bod ved en særlig omhyggelig Tilberedning.

Kartoflen.

Kartoflen er en Stængelknold, d. v. s. en forkortet underjordisk Stængel. Dens Hjemland er Sydamerika. Den har det store Fortrin fremfor alle Nytteplanter, at den trives under alle Breddegrader og kan vokse i forskellig Jordbund. Bliver dog bedst paa sandet Jord.

Efterhaanden som Mennesket har lært at udnytte Kartoflen paa Grund af dens *Næringsværdi*, store *Velsmag* og *Billighed*, har den faaet større Udbredelse paa Jordkloden. Vi dyrker mange forskellige Arter af den og sætter maaske størst Pris paa de „melede" Sorter, Magnum Bonum, Julikartoflen, King Edward o.fl.

Den lader sig let opbevare Vinteren over enten i Kuler eller i frostfri Kældere. Det lønner sig at købe Kartofler i større Partier. Nævn Prisen paa Kartofler i Vintermaanederne! „Nye Kartofler" maa som oftest henregnes til Luksusmad, da de er

fattigere paa Næringsstoffer og betales med højere Priser, navnlig i det tidlige Foraar, naar de indføres fra Udlandet.

Den danske „*Kongelundskartoffel*“ opfylder de Krav. som man stiller til „Nye Kartofler“ baade i Udseende og Velsmag, og bør derfor foretrækkes for de udenlandske. Den optages i umoden Tilstand og behandles paa en særlig Maade før og under Opbevaringen. Men derved fordyres den og maa henregnes til Luksusvarerne.

Kartoflens Stofindhold	Vand	Kvælstofholdige Stoffer	Fedtstoffer	Kulhydrater	Salte	Træstof
Kartoffel.....	76,0 %	2,0 %	0 %	20,0 %	1,0 %	1,0 %

Kartoffelknolden er beklædt med en brunlig Hinde, hvori man ser de saakaldte „Øjne“, Spirerne til næste Aars Kartoffelplanter. Saalænge Kartoflen er umoden, er Hinden „lappet“. Kartoflens store Indhold af Stivelse er opsamlet til Næring for de unge Planter. Naar Spiringen indtræder, foregaar der en Omdannelse af Kartoflen, som gør den mindre velskikket til Føde. Er man alligevel tvunget til at bruge den, maa den først skrælles og derefter udvandes godt forinden Kogningen, hvorved den befries for et ikke helt ufarligt Giftstof: *Solanin.*

Kartoflen frembyder følgende Fordele i Husholdningen:

1. Kartoflen er meget billig i Forhold til sin Næringsværdi.
2. Kartoflen er let at skaffe til Veje.
3. Kartoflen er rig paa Vitaminer og Salte, som Legemet har særlig Brug for.
4. Kartoflen taales af de fleste, naar den tygges godt.
5. Kartoflen er saa velsmagende, at man ikke let bliver ked af den, og man bruger den derfor gerne som Paalæg.
6. Kartoflen kan med Lethed tilberedes paa mange Maader og kan sammensættes med de fleste andre Næringsmidler.

Andre Rodfrugter og Grønsager.

Alene Synet af Grønsager og Rodfrugter med de saftig-grønne Blade og mangefarvede Rødder og Knolde vækker Madlyst. Det er derfor naturligt, at vi drager al den Nytte af dem, som vi kan, og stadig finder større og større Anvendelse for dem i den daglige Madlavning. Deres store Indhold af Vand og

Salte samt **Vitaminer** gør dem baade læskende og sunde, selv om de er fattige paa andre Næringsstoffer.

Nævn Planter, hvis *Rod, Knold* eller *Mellemstok* benyttes som Køkkenurt.

— — — *Stængeldele, Stængler* el. *Blade* benyttes som Køkkenurt.

— — — *Blomst, Frugt* eller *Frø* benyttes som Køkkenurt.

Har man selv Anledning til at dyrke Havesager, vil de fleste af dem ikke tynge paa Husholdningsregnskabet — noget anderledes stiller det sig, naar de købes. Prisen afhænger for en stor Del af Aarstiden og Tilførselen. De sælges dels stykkevis, dels efter Maal og Vægt og giver saa godt som alle meget Affald (indtil Halvdelen) ved Rensningen.

Stofindholdet i	Vand	Kvælstofholdige Stoffer	Fedtstoffer	Kulhydrater	Salte	Træstof
Grønkaal	80,0 %	4,0 %	1,0 %	11,5 %	1,5 %	2,0 %
Gulerod	87,5	2,0	0	8,0	1,0	1,5

De benyttes i kogt eller raa Tilstand som Tilsætning til andre Retter, som **Paalæg** eller sammen med andre Næringsmidler til en selvstændig Ret. Mange **„Urtefarser“** vil paa denne Maade blive billig Mad. I de senere Aar anvendes mange *raa* Grønsager, fint skaaret, hakket eller revet, til **„Raakost-Salater“.** — Se Noter. Hvilke bruges som Krydderi?

Deres forholdsvis store Indhold af Træstof gør dem ofte mindre let fordøjelige, men herpaa kan der hjælpes gennem Tilberedningen. Man kan saaledes findele dem i kogt Tilstand gennem en Sigte eller Hakkemaskine til Mos eller **„Puré“.** I denne Form anbefales de endog til Patienter med visse Tarmsygdomme. Se Puré-Supper S. 93.

Frugt.

God Frugt er af samme Betydning i Kostens Sammensætning som Grønsagerne. Skønt $\frac{4}{5}$ af mange Frugter er Vand, er der dog et saa stort Indhold tilbage af Sukker, Salte

Plantesyrer (Æble- og Citronsyre) og øvrige Smagsstoffer samt *Vitaminer*, at den derigennem kan give et væsentligt Bidrag til den daglige Ernæring. Den kan som Kartofler og Grønsager i stor Udstrækning anvendes som Paalæg. Frugtens læskende og forfriskende Egenskaber er velkendte i vore Dage. Frugt, raa eller kogt, Frugtsupper og Frugtdrikke anvendes derfor i stor Udstrækning til at stille Tørst. Frugtsyrerne fremmer Fordøjelsen, og baade raa og kogt Frugt er et kendt og skattet Middel mod visse Tarmsygdomme: Forstoppelse (træg Fordøjelse).

Stofindhold i	Vand	Kvælstofholdige Stoffer	Fedt	Sukker	Salte	Træstof
Friske Æbler	86,0 %	0,5 %		9,0 %	0,5 %	4,0 %
Tørrede Æbler	38,5	2,0		52,0	1,5	6,0
Friske Blommer og Kirsebær	82,0	1,0		12,0	1,0	4,0
Svesker og Dadler	38,5	2,0		52,0	1,5	6,0
Tørrede Hyben	25,4	3		55,0	4,6	9,8
Bananer uden Skal	80,0	1,0		18,0	1,0	
Jordbær og Appelsin	89,0	0,5		6,0	0,5	4,0
Tørrede Figen	30,5	2,0		60,0	1,5	6,0
Mandler og Nødder	7,0	18,0	60,0 %	8,0	2,1	5,0

Det er desværre ikke let at skaffe sig billig og god Frugt hele Aaret igennem. Det gælder derfor om at benytte Frugterne i saa stor Udstrækning som muligt i den gunstige Aarstid og ved Opbevaring i frisk Tilstand (Æbler og Pærer), ved Tørring, Henkogning og Syltning at gemme dem til Vinterforraad. Dette foregaar som bekendt ikke alene i Hjemmene i vore Dage, men ogsaa paa Fabrikker (Konserves-Fabrikker — Frugterier), saa at Frugt, opbevaret paa disse forskellige Maader, er en almindelig Handelsvare, som faas baade fra Ind- og Udlandet. Flere af de tørrede Frugtsorter (Tørfrugter) er temmelig billige hele Aaret igennem og er meget anvendelige, naar de renses godt og tilberedes omhyggeligt.

Nævn Frugter, der er særlig rige paa Saft (Bærfrugter).

— — der er kødfulde.

— — hvoraf vi kun anvender Kødet.

Frugt maa vaskes og renses (skrælles) meget omhyggeligt,

inden den spises eller tilberedes, da den er et udmærket Voksested for Bakterier eller Svampe, saa snart Huden eller Skallen i ringeste Grad er beskadiget (stødt). Den kan derved blive en farlig Smittekilde. (Er man saa heldig selv at kunne plukke den i egen Have, kan denne Forsigtighedsregel i mange Tilfælde undgaas. *Frisk, hel* og *god* Frugt angribes nemlig ikke i synderlig Grad af ovennævnte Mikroorganismer).

Mælk.

I Husholdningen benyttes her til Lands næsten udelukkende Komælk.

Mælkens Stofindhold	Vand	Kvælstofholdige Stoffer	Fedtstoffer	Mælkesukker	Mælkesyre	Salte
Uskummet Mælk.....	87,5 %	3,4 %	3,4 %	5,0 %	— %	0,7 %
Halvskummet Mælk....	90,0	3,5	0,8	5,0	—	0,7
Ufortyndet Kærnemælk .	90,0	3,8	0,5	4,5	0,5	0,7

Mælk er et uundværligt Næringsmiddel. Den maa ofte træde i Stedet for Modermælken til Ernæring af Smaabørn. Den bør af følgende Grunde udgøre en væsentlig Bestanddel af den daglige Kost:

1. Mælk indeholder alle Næringsstofferne. (Se Side 1).
2. Mælk er billig i Forhold til sin Næringsværdi.
3. Mælk kan let skaffes til Veje.
4. Mælk kan taales af de fleste.
5. Mælk kan tilberedes paa mange Maader.
6. Mælk kan sammensættes med mange andre Næringsmidler.

Lad Mælk være en daglig Drik, og gør ofte Brug af vore nationale Mælkeretter!

Det er af største Betydning, at der føres *Dyrlægekontrol* med de Kvægbesætninger, som leverer Mælk til Salg baade paa Land og i By. Derigennem sikrer vi os en sund Vare. Mælk kan nemlig være en farlig *Smittebærer:*

1. ved at sprede sygdomsvækkende Bakterier fra syge Køer (Tuberkulose),
2. ved at sprede sygdomsvækkende Bakterier, som den har

faaet tilført fra sine Omgivelser og fra Luften (Tyfus, Skarlagensfeber, Difteritis, Kolerine o. a.).

Bakterierne finder nemlig i den kovarme Mælk med sin Temperatur af c. 37° C. udmærkede Livsbetingelser.

Københavns Kommune har i mange Aar foregaaet Landets øvrige Kommuner med et godt Eksempel paa Mælkesalgets Omraade. København forsynes med Mælk fra 3 store „Mælkeforsyninger" og talrige mindre „Mejerier". Alle har sat sig til Opgave at forhandle Mælk fra sunde Køer og skaffe Forbrugerne den i Hænde paa den mest sundhedsmæssige Maade. Som tidligere nævnt føres der *Dyrlægekontrol* med Køerne paa de Gaarde, hvorfra Mælken leveres, ligesom *Sundhedspolitiet* tilser de Forretninger, hvorfra den sælges. Der skal sørges for, at Stalden er lys og luftig, at Malkningen foregaar saa renligt som muligt, at Mælken i afsvalet Tilstand sendes til Byen i rene og vel tillukkede Spande. Her renses Mælken yderligere, forinden den tappes paa Flasker, der tillukkes med Kapsler. Med Mælkevognene udsendes den til Forbrugerne. At Mælken derved fordyres, kan ikke undgaas.

I de senere Aar finder der ugentlig en Mælkenotering Sted i Lighed med Smør- og Ægnotering. Noteringerne findes i Aviserne.

I København og de fleste Provinsbyer faas som Handelsvare:

Sødmælk*) (uskummet Mælk) pasteuriseret eller raa, mindst 3,25 % Fedtindhold. (Nævn Dagens Pris!).

Halvskummet Mælk, mindst 0,75 % Fedtindhold.

Skummet Mælk (Pris pr. l?)

Kærnemælk (Pris pr. l?)

Piskefløde, mindst 30 % Fedtindhold (Pris pr. dl?)

Fløde Nr. 1, mindst 18 % Fedtindhold.

Fløde Nr. 2, mindst 13 % Fedtindhold.

Fløde Nr. 3, mindst 9 % Fedtindhold.

Mælkens Behandling i Køkkenet efter Indkøbet:

1. Opbevar helst Mælken paa de tillukkede Flasker, indtil den skal bruges.

*) Som Børnemælk maa ifølge Lov gældende for hele Landet kun forhandles *raa* Mælk fra tuberkulinprøvede Køer.

2. Tildæk Mælken, og beskyt den mod Støv og uren Luft, *hvis* den omhældes.
3. Stil den saa køligt som muligt, om Sommeren i koldt Vand.
4. Sørg for at pasteurisere el. koge Mælken til spæde Børn, og afkøl den hurtigt.

Ved Tilberedning af Mælk til spæde Børn benytter man sig af Pasteurisering, d. v. s. Ophedning, hvorved ovennævnte Smittekim dræbes. Det sker bedst i Hjemmene ved at ophede Mælken i lukkede Flasker ved 63—70° C, i ½ Time (den saakaldte Lavpasteurisering). Derefter stærk Afkøling. *Stassaniseret Mælk* er fabrikmæssig lavpasteuriseret Mælk*) ved 75° i 15 Sek.

Eksportfløde fremstilles ogsaa fabrikmæssig og indeholder 10 % Fedtstof. Den lidt ejendommelige Smag hidrører fra Steriliseringen.

„Malga" er en Emulsion af Mælk og Planteolie, der lader sig piske til Skum, og saaledes kan erstatte den dyre Piskefløde.

Kondenseret Mælk er inddampet Mælk. Den sælges i Blikdaaser og finder særlig Anvendelse som Skibsproviant og i Troperne. Den fremstilles her i Landet.

Tørmælk. Mælk kan indtørres til et gulligt Pulver, der ved Hjælp af Vand atter lader sig opløse til Mælk.

Mælkeprodukter.

Ost. Hovedbestanddelen af Ost er Ostestof el. Kaseïn, et Æggehvidestof, som findes i rigelig Mængde i Mælken. Fra det daglige Liv er det kendt, hvorledes Mælk, naar den henstaar ved passende Varmegrad, bliver tyk, „løber sammen". Dette skyldes en Syre, som dannes af Mælkesyrebakterier, der altid findes i Mælken. Det er *Syren,* som i dette Tilfælde faar Ostestoffet til at løbe sammen. Men Ostestoffet kan ogsaa stivne ved Tilsætning af *„Løbe"*, et Udtræk af Kalvemaver.

Ved Tilberedning af Ost benytter man sig af baade Syrens og Løbens Indvirkning paa Ostestoffet. Det udskilte Ostestof presses

*) Har Navn efter Metodens Opfinder, Stassano.

fra Vallen, formes og behandles paa forskellig Maade, hvorved faas de mange Ostesorter, som gaar i Handelen. De fleste Oste spises ikke friske, men skal „modnes" paa Ostehylder i Lagringsrum for at vinde i Velsmag og Holdbarhed. Ost kan være mere el. mindre fed, eftersom den er tilberedt af fed el. mager Mælk.

Ost er et udmærket Næringsmiddel; men flere Sorter, særlig de udenlandske og de fede, maa paa Grund af deres høje Pris regnes til Luksusføde. De billige, magre Sorter med deres store Indhold af Æggehvidestoffer burde anvendes i større Udstrækning, end Tilfældet er her til Lands — ikke alene til Smørrebrød, men ogsaa som Tilsætning til forskellige Mel-, Makaroni-, Ægge- og Grøntretter.

Smør. I Mælken findes store Mængder af usynlige Fedtkugler, der hjælper til at give god Mælk dens hvidgule Farve. Henstaar raa Mælk 24—36 Timer, har disse Fedtkugler paa Grund af deres mindre Vægtfylde dannet et Lag paa Mælkens Overflade. Dette Fedtlag benævnes Fløde og kan fjernes fra Mælken ved Skumning. I vore Dage foregaar dog denne Deling af Mælken som oftest i Centrifuge. Er Centrifugen i Virksomhed, strømmer fra dens to forskellige Rør Fløde i een Spand og skummet eller mager Mælk i en anden.

Med Fløden, der altsaa er fedtrig Mælk, faas Fedtstofferne i en særlig velsmagende og let fordøjelig Form. Desværre er den for dyr til at bruges i større Udstrækning. Af Fløde kærnes Smør, hvilket nu næsten udelukkende her til Lands foregaar paa Andelsmejerier. For at forhøje Smørrets Holdbarhed og Velsmag „syrnes" Fløden inden Kærningen. Under Rystningen i Kærnen samles de smaa Fedtkugler til større og større lysegule Klumper, *Smør*, der flyder omkring i *Kærnemælken*. Smørret sies fra Kærnemælken, udvaskes i koldt Vand, æltes med Salt og pakkes i Dritler til Forsending. Smør bliver let „harsk", naar det henstaar udsat for Lysets og Luftens Paavirkning. Mindre Partier af Smør opbevares derfor bedst i en tilbunden Stenkrukke paa et mørkt og køligt Sted.

Smør anvendes i Husholdningen 1) til at smøre paa Brød, 2) som „rørt" el. smeltet Smør til Grønsager, Kød- og Fiskeretter, 3) som en væsentlig Bestanddel af forskellige Slags Sovs, Supper og Buddinger (i Jævninger og Afbagninger) samt i Bagværk, 4) til Bruning og Stegning af Kød og Fisk. Foruden at forhøje Velsmagen og Udseendet giver Smørret et betydeligt Bidrag til Ernæringen p. Gr. af sit overvejende Indhold af Fedtstof (Smør maa ifølge Loven ikke indeholde over 16 % Vand) og **sit rige Indhold af Vitaminer.**

De svingende Smørpriser (nævn Dagens Pris) har gjort det nødvendigt at erstatte det med andre Stoffer.

Smørerstatninger.

Margarine. Fremstillingen af denne saa vidt udbredte Smørerstatning er Aar efter Aar blevet saa forbedret, at Produktet derigennem har vundet i Velsmag og Udseende. Margarine fremstilles her i Landet udelukkende af Planteolier eller med en Tilsætning af raffineret Svinefedt. Men da Planteolier og Svinefedt er uden Vitaminindhold, maa Margarinen tilsættes **A-Vitaminer.**

Fedtstofferne fordeles i smeltet Tilstand i syrnet Mælk og afkøles pludseligt. Margarinen maa ligesom Smør kun indeholde 16 % Vand. Margarine faas i forskellige Kvaliteter og til forskellig Pris. Nævn Dagens Pris! Det egner sig bedst til Smørrebrød, til „rørt" Smør, til Bagværk og i Afbagninger.

Palmin (Palmekærnefedt) og „Dana" (raffineret Svinefedt) er ublandede Fedtstoffer, derfor fordelagtige i Brugen. De egner sig særlig godt til Stegning og Kogning (Kød, Fisk, Bagværk o. lign.), men kan ogsaa bruges til Afbagning m. m.

Klaret (afsmeltet Oksenyretalg) giver sammen med afsmeltet Svineflomme et udmærket Fedtstof til Stegning og Kogning.

Hestefedt, udsmeltet af Flommen, egner sig særlig godt til Fedtkogning og er billigt.

Desuden maa man i Husholdningen sørge for at udnytte Suppefedt og Stegefedt fra Flæsk og fedt Kød eller fra fede

Stege. Brug afsmeltet Svinefedt fortrinsvis til at smøre paa Brød. Margarine og Fedt maa opbevares lige saa omhyggeligt som Smør, for at det ikke skal blive harsk.

Æg.

I Husholdningen bruges her i Landet som oftest Hønseæg — af og til Andeæg og Maageæg.

Æggets Stofindhold (uden Skal)	Vand	Kvælstofholdige Stoffer	Fedtstoffer	Salte
Hønseæg (uden Skal)	75,0 %	13,0 %	11,0 %	1,0 %
Blomme	51,0	16,0	32,0	1,0
Hvide	86,8	12,0	0,8	1,0

Æg har særlig stor Betydning som Næringsmiddel over for gamle og syge Mennesker samt Børn af følgende Grunde:

1. Æg kan tilberedes, saa at det bliver let fordøjeligt baade i raa og kogt Tilstand.
2. Æg taales af de fleste.
3. Æg er velsmagende i frisk Tilstand.
4. Æg kan skaffe Afveksling i Kosten.
5. Æggeblommens Næringsstoffer er særlig skikkede til at opbygge Celler.

Et Æg bestaar 1) af en porøs (gennemhullet) *Kalkskal*, indvendig beklædt med en tæt og glat Hinde, 2) af en *Hvide* og 3) af en *Blomme*, begge omgivet af en tynd Hinde. Blommen er ophængt i Hviden ved to Strenge, som i kogt Tilstand ofte viser sig som smaa, hvide Klumper. Ægget er tilspidset i den ene Ende og mere afrundet i den anden.

Et Hønseæg med Skal vejer fra 40—70 g, Gennemsnitsvægten altsaa 55 g. Skallens Vægt heraf udgør c. $\frac{1}{10}$. Prisen svinger efter Aarstiden. Det maa siges at være dyrt i Forhold til Næringsværdien.

Sammenlign Pris og Næringsværdi af 1 Æg og 1 dl uskummet Mælk!

Til Trods herfor benyttes det dog meget i Madlavningens Tjeneste af følgende Grunde:

1. Æg forøger Madens Næringsværdi.
2. Æg giver Maden et appetitligt Udseende og forhøjer Velsmagen.
3. Æg bruges som Jævning.
4. Æg bruges som Bindemiddel (i Dejg og Fars).
5. Æg bruges til at gøre Kager porøse.
6. Æg bruges til Panering.
7. Æggehvide bruges til Klaring af Supper og Geléer (s. S. 120).

Et frisklagt Æg udfylder hele Skallen. Allerede efter 24 Timers Forløb er der foregaaet en Fordampning indefra Ægget ud igennem den porøse Skal. Herved er der fremkommet et tomt Rum i Æggets brede Ende mellem Skallen og Skalhinden. Luften udefra kan da trænge ind og give Anledning til, at de i Ægget forekommende Forraadnelsesbakterier faar gunstige Betingelser for at udvikle sig og blive Skyld i, at Ægget fordærves. Hviden bliver da efterhaanden tyndtflydende og uklar. Blommen falder ned i Hviden, idet de to Strenge brister. Ægget faar en ubehagelig Lugt (Svovlbrinte). Et Æg faar muggen Smag, naar Skimmelsvamp (fra Reden el. fra Indpakningen) har sat sig fast paa Ydersiden af Skallen og er vokset indefter gennem Porerne. Forinden et Æg skal bruges til Madlavning, maa man derfor undersøge, om det er friskt, ved at slaa det ud i en Kop og lugte til det.

Skal Æg opbevares, maa de staa i et *koldt* Rum for at hæmme Forraadnelsesbakteriernes Vækst. Forud vaskes de rene og anbringes enten paa Æggehylder el. pakkes i Kasser Side om Side (den brede Ende opad) med Hensyntagen til, at Æggene ikke gaar i Stykker, f. Eks. indsvøbt i Papir, nedlagt i Savsmuld el. lign. Paa denne Maade kan Æg holde sig friske gennem Maaneder, forudsat at de har været nylagte ved Hengemningen. Desuden kan de „preserveres" ved at nedlægges i Vand, saa at Ægget beskyttes mod Luftens Indtrængen. For at holde sig friskt maa Vandet tilsættes bakteriedræbende Stoffer

som: Kalk, Vandglas o. fl. Saaledes preserverede Æg gaar i Handelen og er meget anvendelige til Madlavning, men egner sig ikke saa godt til „Kogeæg", da Skallen let vil briste ved Opvarmning. Dette kan dog til Dels hindres ved at omvikle Æggene forud med Silkepapir. Men i saa Fald maa de koge op sammen med Vandet.

De større Byer forsynes med Æg gennem „Opkøbere" (el. Eksportører), der opkøber Æg paa Landet efter Vægt. Æggene „lyses", d. v. s. holdes op foran en elektrisk Lampe el. et tændt Stearinlys og undersøges paa denne Maade. Findes der ikke mørke Pletter paa Blommen, er de friske. Som Handelsvare faar vi dem i Reglen i tre Størrelser. Naar det er saa vanskeligt at faa friske Æg, beror det paa, at Æggene gemmes for længe, inden de bliver bragt i Handelen, af Hensyn til mulig Prisstigning.

I Handelen faas:

Store Æg.....
Mellemstore Æg..
Smaa Æg.....
„Klinkeæg".....
Preserverede Æg..

Nævn Dagens Pris pr. Snes el. pr. kg — hvormeget betales for Æg, naar Prisen er højest eller lavest?

Kød og Fisk.

Til daglig Brug her i Landet anvendes som oftest:

1. Kød af *tamme Pattedyr* (Okse, Kalv, Faar, Lam, Svin, Hest, Ged og Kanin.
2. Kød af vore *almindeligste Saltvands-* og *Ferskvandsfisk* (Sild, Makrel, Hornfisk, Stenbider, Torsk, Rødspætte, Skrubbe, Aal o. fl.).

Til Selskabsbrug el. mere som Luksusmad og til Dels som Sygemad anvendes endvidere:

1. Kød af tamme og nogle vilde Fugle.
2. Kød af nogle vildtlevende Pattedyr (Vildt).
3. Kød af sjældnere og derfor dyrere Fiskesorter.
4. Kød af enkelte Bløddyr (Skaldyr).

Nævn forskellige Dyr, som kommer ind under sidstnævnte 4 Grupper! Kødets Farve er forskellig hos de forskellige Dyrearter. Man taler om lyst og mørkt Kød. Lyst Kød (Kalv, Høns o. fl.) anses for lettere fordøjeligt end mørkt Kød. De fleste Fisk har lyst, ja næsten hvidt Kød. Kødets røde Farve skyldes det samme Farvestof, som findes i Blodet.

Et Stykke Kød bestaar af Muskler, Fedt og Bindevæv, Sener, Hinder, Knogler, Aarer og Nerver.

Stofindholdet af:	Vand	Kvælstofholdige Stoffer	Fedtstoffer	Salte
Oksekød, middelfedt...	72,0 %	20,0 %	7,0 %	1,0 %
Svinekød.....	50,0	15,0	34,0	1,0
Sild	76,5	14,0	8,0	1,5
Torsk	83,0	15,0	0,5	1,5

Ikke alle Stykker Kød af samme Dyr har lige stor Næringsværdi og er lige velsmagende. Fintrævlede Muskler uden meget Bindevæv og store Sener er de lettest fordøjelige og betales med de højeste Priser.

Hvor findes fortrinsvis saadanne Muskler paa vore Slagtedyr?

Kød er et dyrt Næringsmiddel. Nævn Prisen pr. kg Kød af vore almindeligst anvendte Kødsorter (se Side 20 a) samt Fisk. Det er rigt paa *Æggehvidestoffer*. Ved Hjælp af dette Næringsstof opbygger og vedligeholder Legemet sine Celler. Derfor har det i lang Tid været en almindelig Opfattelse, at man burde spise meget Kød. Imidlertid behøver vort Legeme kun en ringe Mængde Æggehvidestof daglig (60—100 g). Hvad der tilføres Legemet ud over den nødvendige Mængde kan virke skadeligt eller kommer højst Legemet til gode i Form af Varme.

Vi kan derfor indskrænke vort daglige Kødforbrug betydeligt og dog skaffe os den tilstrækkelige Mængde Æggehvidestof gennem billigere Madvarer som: Mælk, Korn, Bælgfrugter, Brød o. lign.*) Kød kan være mere el. mindre fedt. Magert Kød er lettere fordøjeligt end fedt. Fedt Kød indeholder mindre Vand end magert Kød og er derfor værdifuldere i Indkøb. Spises

*) Angaaende Rodfrugters Betydning i Ernæringen henvises til S. 8—9.

Fedtet ikke samtidigt med det øvrige Kød, kan det ved Afsmeltning komme til Nytte i Husholdningen paa forskellig Maade.

Kødets *Limstof* kan ikke opbygge Celler. Ved Udkog af Knogler, Hud, Bindevæv m. m. fremstilles i vore Dage fabrikmæssigt Gelatine, som anvendes til forskellige Geléretter. Ved Suppekogning kommer Limstoffet os ligeledes til Nytte.

Smags- og Lugtestofferne i Kødet er dets naturlige Krydderier, men de udvikles først ved Stegning og Kogning og er til Stede i større Mængder hos ældre Dyr end hos yngre. Kød af ældre Dyr foretrækkes derfor, naar det gælder om at fremstille en kraftigt smagende Suppe.

Ved Indkøb af Kød bør man se efter, at det er af sunde velfodrede Dyr. Se iøvrigt „Vejledning om Betydningen af de paa Kød og Slagteaffald anbragte Mærker" Side 20 a, 20 b.

De hyppigst forekommende Smittekim i Kød er:

1. *Tinter* (i Okse og Svin), der udvikler sig til Bændelorm i Menneskets Tarmkanal. Er synlige for det blotte Øje.
2. *Trikiner* (i Svin) formerer sig i Menneskets Tarmkanal og baner sig derfra Vej ud i Musklerne, hvor de fremkalder sygelige Tilstande (Trikinose).
3. *Tuberkelbaciller*, der kan give Anledning til Tuberkulose i Menneskets forskellige Organer.

Ved at koge eller stege Kødet, til det har mistet sin røde Farve, dræbes ovennævnte Kim.

Kort efter Slagtningen af Dyret indtræder *Dødstivheden.* Først naar denne atter er ophævet (fra 4—12 Dage) ved en kemisk Forandring i Musklerne, bør Kødet bruges til Føde.

Foruden „Kødet" benyttes ogsaa Hovedet, *Slagteaffald* og „*Indmaden*" af de fleste Slagtedyr, Fugle, Vildt og Fisk. Til Indmad hører: Hjerte, Lunge, Lever, Nyre, Brissel og Tunge samt Fiskens Rogn og Mælke. Enkelte af disse Organer regnes endnu for billig Mad, mens andre maa betragtes som Luksusføde (Kalvehoved, Kalvelever, Brissel og Tunge). De er steget i Pris*) samtidig med Kødet og paa Grund af den større Efterspørgsel.

*) Prisstigningen rammer i de sidste Aar særlig *Lever*, der anvendes som Helbredelsesmiddel for visse Tilfælde af Blodmangel.

Vejledning om Betydningen af de paa Kød og Slagteaffald anbragte Mærker.

1. Kl. Stempler er følgende:

A. For Kød af Dyr, der er slagtede paa *offentligt Slagtehus eller Eksportslagteri* under stadig Kontrol af Dyrlæger og Opsynsmænd fra det Øjeblik, da Dyrene føres til Slagtning paa Slagtehuset, og indtil Kødet og Slagteaffaldet forlader Slagtehuset:



Forekommer kun paa Svin.

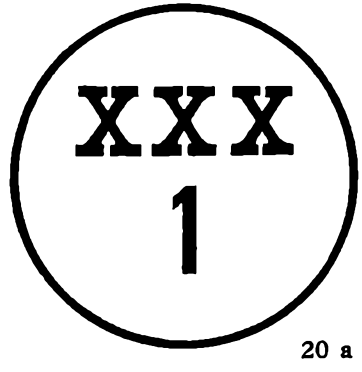
Forekommer baade paa Svin og paa Kød af andre Dyr. I Stedet for 00 vil det paagældende Slagteris Autoritationsnummer findes anført.

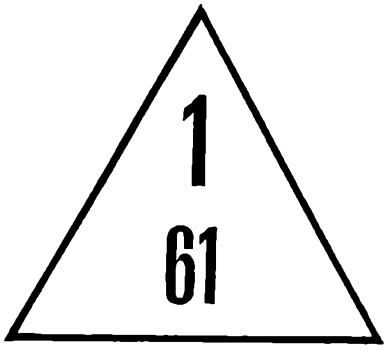


Autoritationsnummeret for Københavns offentlige Slagtehus er 61.

B. For Kød og Slagteaffald af Dyr, der er slagtede i *godkendte private Slagtehuse*, i hvilke der er Dyrlægeundersøgelse saavel før som efter Slagtningen, men ikke stadig Kontrol, saaledes som paa offentlige Slagtehuse og Eksportslagterier:

I Stedet for XXX vil findes Slagtekommunens Navn i forkortet Form.





C. Foretages i København Slagtningen undtagelsesvis under mindre betryggende Forhold, f. Eks. ved Ulykkestilfælde, mærkes Kødet og Slagteaffaldet, hvis det henføres til 1. Kl., med hosstaaende trekantede Mærke og maa ikke forhandles uden for Københavns Kommune.

2. Kl. Stempler er følgende:

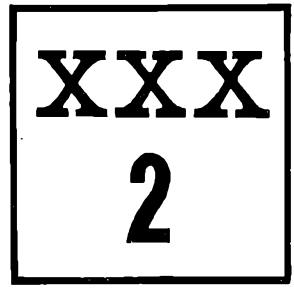
A. For Kød af Dyr, der er slagtede paa *offentligt Slagtehus eller Eksportslagteri* under stadig Kontrol af Dyrlæger og Opsynsmænd fra det Øjeblik, da Dyrene føres til Slagtning paa Slagtehuset, og indtil Kødet og Slagteaffaldet forlader Slagtehuset:



Forekommer baade paa Svin og paa Kød af andre Dyr. I Stedet for 00 vil det paagæld. Slagteris Autorisations-Nr. findes anf.

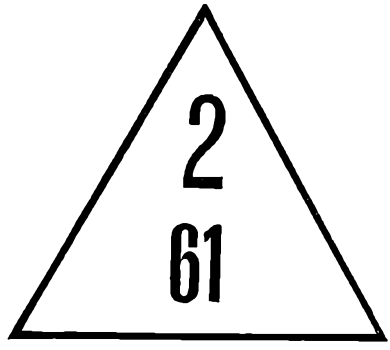
Autorisationsnummeret for Københavns offentlige Slagtehus er 61.

B. For Kød og Slagteaffald af Dyr, der er slagtede i *godkendte private Slagtehuse,* i hvilke der er Dyrlægeundersøgelse saavel før som efter Slagtningen, men ikke stadig Kontrol, saaledes som paa offentlige Slagtehuse og Eksportslagterier:



I Stedet for XXX vil findes Slagtekommunens Navn i forkortet Form.

C. Foretages i København Slagtningen undtagelsesvis under mindre betryggende Forhold, f. Eks. ved Ulykkestilfælde, mærkes Kødet og Slagteaffaldet, hvis det henføres til 2. Kl., med hosstaaende trekantede Mærke og maa ikke forhandles uden for Københavns Kommune.

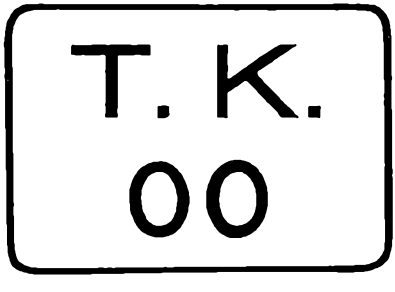


Kød og Slagteaffald af Heste, stort Kvæg, Kalve, Faar, Lam, Geder og Svin mærkes med:

1. Klasses Stempel, hvis det er ubetinget tjenligt til Menneskeføde, og med

2. Kl. Stempel, hvis dets Sundhedstilstand er saaledes, at det kun bør anvendes til Menneskeføde, naar det er gennemstegt eller gennemkogt.

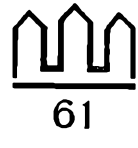
Mærkerne betegner kun Kødets *Sundhedstilstand* og oplyser *intet* om Kødets Kvalitet eller dets Friskhed ved Salget.



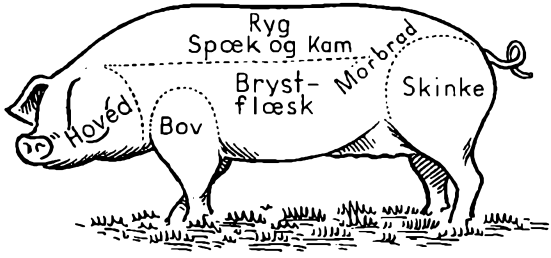
Paa Kød af Svin skal findes hosstaaende Mærke, der betyder:
Fundet frit for Trikiner.

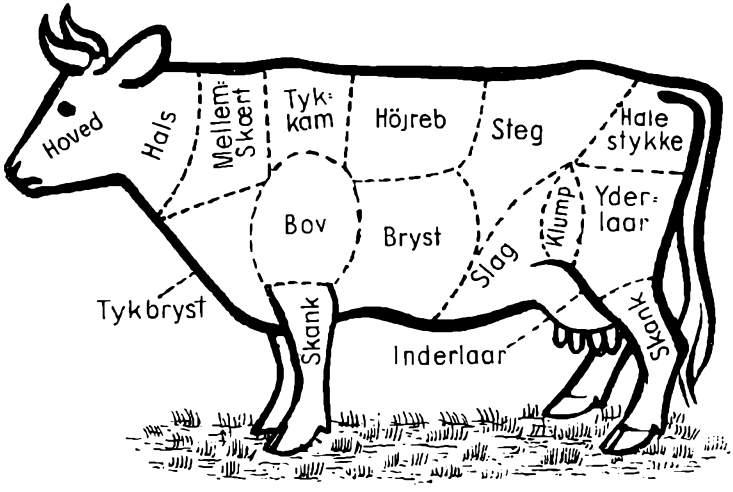
Hvis Trikinundersøgelsen har fundet Sted i København altsaa:
T. K. 61.

Hosstaaende Mærke *i samme Farve, som er anvendt ved Kødets Kontrollering paa Slagtestedet,* betyder, at Kødet, fordi det er indført Kød, er blevet efterkontrolleret paa Københavns Kontrolstation.



Sundhedskommissionen for København.





Mælkens Saga.

Koen gumler
dorsk og bred,
Mælken straaler
flødefed.

Videnskab
og renlig Skik
lutrer Koens
sunde Drik.

Lyntogsfart
i aarle Gry,
gylden Last
fra Land til By.

Og før Dag
endnu har Magt,
faar din Morgenmælk
du bragt.

Johs. V. Kirk.

Blod, særlig af Svin og Kalve, benyttes til Blodbudding og Blodpølse; Blod er billigt og har omtrent samme Næringsværdi som Kød, mangler dog Fedtstof. Det fordærves hurtigt og egner sig derfor ikke som Handelsvare. Det maa som oftest forudbestilles hos Slagteren.

Baade Indmad og Blod af vore Slagtedyr er underkastet Dyrlægekontrol.

Smags- og Lugtestoffer.

Hertil regnes forskellige Stoffer, som giver Mad og Drikke Smag og Lugt. Medens nogle af disse Stoffer har større eller mindre Betydning som Næringsmidler, maa andre *udelukkende* betragtes som „Nydelsesmidler". Til en vis Grad er mange af disse Stoffer uundværlige i vor Føde. Uden dem vilde Appetitten (Lyst til Mad) sløves, idet de pirrer Nerverne i Fordøjelseskanalen, saa at Kirtlerne bliver virksomme og afsondrer de forskellige Fordøjelsesvædsker, hvorved der skabes de første Betingelser for Madens Optagelse i Legemet. At „Tænderne løber i Vand" ved Lugten og Synet af veltillavet og pænt anrettet Mad beviser, at ovennævnte Forhold allerede kan indtræde, før Spisningen er begyndt.

Til *første Gruppe* af ovennævnte Stoffer hører først og fremmest: *Sukker* og *Kogsalt*, desuden kan man hertil regne *Mælkesyre* og *Frugtsyre* samt *Alkohol*.

Sukker, som det kendes i Husholdningen, tilberedes fabrikmæssigt af Sukkerroen eller Sukkerrøret og kan forøge Madens Næringsværdi i høj Grad. Det tjener tillige til Opbevaring (Konservering) af Frugt o. lign. (Syltning). Biproduktet, Sirup, bruges ogsaa som Sødningsmiddel. Desuden findes der forskellige Sukkerarter i Frugter og andre Plantedele samt i Mælk og i Honning. I Brødets Skorpe findes et sukkerlignende Stof, der bidrager til at give Brødet Velsmag og som Næringsmiddel er meget let fordøjeligt.

Kogsalt udvindes af Saltlag, som forekommer i visse Egne af Jorden, og af Havvandet. Vort Legeme trænger dagligt til en

vis Mængde Salt, som ogsaa fra Naturens Haand findes i de fleste Næringsmidler. Brugen af det som Krydderi i og til Maden bør indskrænkes til det mindst mulige. Overdreven Nydelse af Salt og Saltmad kan nemlig have en skadelig Indflydelse paa Sundheden. Salt er et godt Konserveringsmiddel, og som saadant uundværligt i Husholdningen.

Mælkesyren (i Surmælk og Kærnemælk) og *Frugtsyrerne* (i Frugt og Grønsager) virker baade forfriskende og varmegivende og har tillige en særlig gavnlig Indflydelse paa Fordøjelsen.

Alkohol opstaar ved Gæring af Kulhydrater og findes fortrinsvis i de saakalde alkoholiske Drikke, hvortil hører: Øl, Vin og Brændevin, Aquavit, Whisky, Cognac, Rom o. fl. Den kan i Lighed med ovennævnte Syrer bidrage til at give Legemet Varme. *Denne gode Egenskab er iøvrigt ikke i Stand til at opveje Alkoholens skadelige Virkninger.* Ren Alkohol er nemlig en stærk Gift, som selv i mere el. mindre fortyndet Tilstand virker skadelig, idet den først opliver og senere beruser. Ved fortsat Nydelse ødelægger den Organer som Hjerte, Lever, Nyrer og Hjerne og kan saaledes blive Aarsag til at gøre Mennesker uarbejdsdygtige, syge og elendige i enhver Henseende. Ufarlig er dog *maadeholden* Nydelse af de „skattefri" Ølsorter, særlig Hvidtøl, p. Gr. af deres ringe Indhold af Alkohol.

Som Erstatning for disse skadelige Drikke maa nævnes: Frugt (Frugtdrikke og Frugtsupper), Mælk (Surmælk og Kærnemælk), Kaffe og Te (kold Te med Citronsaft el. anden Frugtsaft).

Til den *anden Gruppe* hører de saakaldte „Nydelsesmidler", som virker pirrende paa Nervesystemet, men ikke tilfører Legemet Næring. Nogle findes som *„aromatiske Stoffer"* i Grønsager og Frugt og som *Udtræksstoffer* (Ekstraktstoffer) i Kød. Det er disse sidstnævnte Stoffer, som giver Bouillon dens „stimulerende" Egenskaber. Ved Bagning og Stegning dannes yderligere Smags- og Lugtestoffer. Andre skyldes Gærsvampes og Bakteriers Virksomhed, f. Eks. i Brøddejg under Gæringen og i Ost under „Modningen" osv. Atter andre finder vi i *Krydderierne,* som tilsættes Maden. Hertil kan ogsaa regnes Eddike, som tillige er et Konserveringsmiddel. Brugen af Krydderier

bør ikke overdrives; dels forringes de naturlige Smagsstoffer i Næringsmidlerne derved, og dels skader man sig selv, idet særlig de stærke Krydderier som Peber, Sennep o. lign. irriterer Mavens og Tarmenes Slimhinder for stærkt. Børn og svage Mennesker advares især.

Nævn nogle af de hyppigst anvendte indenlandske og udenlandske Krydderier!

En særlig Gruppe danner *Kaffe, Te* og *Chokolade.* De henregnes til Nydelsesmidler, skønt Chokolade paa Grund af sit store Indhold af Sukker og Fedt ogsaa er et værdifuldt Næringsmiddel, hvis Næringsværdi yderligere forhøjes ved at tilberede den med Mælk. *Kaffens* eller *Teens* stimulerende Stoffer samt Smags-, Lugte- og Farvestofferne udtrækkes med kogende Vand til en Drik, som giver Velvære paa Grund af dens varmende og opkvikkende Egenskaber. Nydes disse Drikke for stærke eller i for stor Mængde, kan de have skadelig Indflydelse paa Nervesystemet. De kan for en Tid holde Sultfølelsen nede og saaledes bidrage til mangelfuld Ernæring, naar de sættes i Stedet for et rigtigt Maaltid. Ingen af dem har i sig selv nogen Næringsværdi ud over Tilsætningen af Sukker og Fløde.

Vaske- og Rengøringsmidler.

Soda = Natriumkarbonat bruges [1]) til at rengøre fedtede Gryder og Kar. Brug den opløst i Vand el. endnu bedre i tør Tilstand paa en fugtig Klud; [2]) til at blødgøre haardt Vand — 2—5 g til 1 l Vand; [3]) som Tilsætning ved Kogning af Tøj i hvid Sæbelud.

Sæbe. *Blød brun Sæbe* faas i forskellige Kvaliteter. Til Vask bør Nr. 1 foretrækkes. Den fremstilles ved Kogning af Kalilud med Fedt (Fedtsyrer). Den er p. Gr. af sit Indhold af særligt stærke Vaskemidler meget rensende, *angriber derfor ogsaa Maling og Fernis* samt Huden paa Hænderne. Er tillige meget desinficerende. Behøver ingen Tilsætning af Soda.

Haard Sæbe (Kærnesæbe og Haandsæbe) fremstilles ved

Kogning af Natronlud med Fedtsyrer. Naar den er god og indeholder ca. 65 % Fedtsyrer uden nævneværdigt Overskud af ludagtige Stoffer (Alkalier), er den anvendelig til Vask af Uldtøj og fine, brogede Stoffer samt til Kogning af Tøj; dog i sidste Tilfælde m. Tilsætning af lidt Soda, naar Vandet er haardt.

Sæbespaaner er fint høvlet Kærnesæbe, der let lader sig piske til Skum; anvendes til Kogning.

Kvilajabark giver ved Udkogning med Vand et udmærket Rengøringsmiddel, der ikke angriber Maling eller Fernis.

Vaskepulver bruges til 1ste Kogning af Vasketøj. Foruden Sæbe og Soda indeholder det som oftest Vandglas og Blegestoffer i forskellig Mængde, saa at Tøjet efter Kogningen lettere lader sig vaske rent. Der spares altsaa Tid ved Brugen af Vaskepulvere, *men Tøjet taaler i Længden ikke de skarpe Stoffer.*

Skurepulvere bestaar hovedsagelig af pulveriseret Kvarts og Soda, undertiden med ringe Tilsætning af Sæbepulver og Kemikalier med rensende Evne. De er dyre i Brugen.

Pulveriseret Pimpsten bruges til Skuring af emaillerede Sager, aftager Pletter af Porcelæn og Zink. Blander man det med lidt brun Sæbe og Soda, er det lige saa anvendeligt som Skurepulver og billigere i Brugen.

Sand maa heller ikke glemmes. Dets Nytte til Skuring af Trætøj kender enhver. Sammen med brun Sæbe og læsket Kalk findes der ikke bedre og billigere Skuremiddel.

Vask.

Hvidt og broget Tøj vaskes hver for sig. Tøjet bør helst staa i Blød et Døgn.

Da mange Husmødre foretrækker at vaske med 2 Kogninger af Tøjet, fordi det sparer Tid og Kræfter, anføres her 2 Vaskemaader, som lader sig anvende i Skolekøkkenet.

1ste Maade. Hvidt Tøj.

1. Fyld Vaskekedlen med Vand paa Vaskedagen, og bring det i Kog.

2. Vask Tøjet 1ste Gang i den Lud, hvori det har staaet i Blød. Brug Vaskebræt.
3. Lav Sæbelud af brun Sæbe og det kogende Vand (hvorfor *kogende?*), og bring atter Vand i Kog.
4. Vask Tøjet 2den Gang, og gnid Pletter og Rande ind med Sæbe.
5. Skær hvid Sæbe i fine Snitter, el. brug Sæbespaaner. Pisk Sæben ud med kogende Vand i en Balje, og hæld dette i det kogende Vand i Vaskekedlen. Kog Tøjet heri c. 20 Min.

2den Maade.

1. Vrid Tøjet op af Udblødningsvandet (alm. Vand el. Sodavand).
2. Kog det 1ste Gang i Sæbevand, tillavet af brun Sæbe.
3. Vask Tøjet i Luden, tag særligt Hensyn til Rande og Pletter.
4. Skyl Tøjet i et Hold Vand, og kog det 2den Gang som ovenfor beskrevet i 5.

Træk Tøjet op af Kedlen, og gnid det igennem i Luden, blandet med lidt koldt Vand. Læg det i koldt Vand, og skyl det — eller lad det staa i Vand til næste Dag.

Broget Tøj vaskes som hvidt Tøj, kun koges det ikke.

Tøj skylles Stykke for Stykke og vrides. Brug 3 à 4 Hold Skyllevand.

Hvidt Tøj blaanes. Gnid lidt Blaanelse ud i lunkent Vand, og hæld det i en Balje koldt Vand. Dyp et Stykke Tøj ad Gangen, og vrid det haardt op. Tør Snorene godt af, og hæng Tøjet glat op — Vrangsiden udad.

Naar Tøjet er tørt, tages det ned og lægges, hver Sort for sig, i Klædekurven. Hvert Stykke stænkes og sammenrulles, for at Fugtigheden kan gennemtrænge det hele. Tøjet trækkes paa begge Leder, lægges sammen og rulles. Det maa afdampes, inden det lægges i et velordnet Linnedskab. Læg altid det nyvaskede Tøj nederst i Bunkerne.

Regler for de daglige Rengørings-arbejder i Skolekøkkenet.

At fyre paa Komfur.

1. Fyld Vandbeholder og Kedel.
2. Tør Sod af Dæksel, Ringe og Plader samt af Ovnen (brug Papir). Læg Plader, Ringe og Dæksel paa Plads.
3. Skrab Asken fra Koksene, og læg disse med Kulskuffen i Koksristen. Ryst denne (men ikke i Køkkenet). Skyl Koksene, og tøm Risten.
4. Tag Askeskuffen ud, og rens Askerummet. Skrab Sod ud fra Rummet under Ovnen ned i Askeskuffen, som tømmes i Askespanden.
5. Læg løst sammenkrammet Papir og tynde Pinde *foran* i Indfyringsrummet. Læg tykkere Pinde korsvis derover, og tænd Ild. Hæld rigelig Koks paa, naar der er god Ild.
6. Fjern Koks og Askerester fra Komfur og Gulv.
7. Sørg for ved Regulering at udnytte Varmen tilstrækkeligt.
8. Tøm ikke en Kedel uden atter at komme Vand i den.

At gøre Komfur og Gasapparater rene.*)

1. Brug hedt Sodavand til Afvaskning af Komfurplade, Gasbord og Gasapparater.
2. Børst Komfur med Ovnsværte, forsaavidt det ikke er lakeret. (Staalplader gnides blanke med Pimpsten og Sandpapir).
3. Hold Zinkpladen foran Komfuret ren ved at skure den med Sand, Sæbe el. pulveriseret Pimpsten. (Zinkbaljer og Spande renses paa samme Maade).

At skure Bord.

Brug *koldt* Vand, Sand og Sæbe, Skurebørste og Klud. Gør Bordet vaadt (*hedt* Vand til *fedtede* Borde), skur med Sand, om fornødent med Sæbe. Skyl efter med rigeligt Vand, og aftør Bordet med den haardt opvredne Klud. Glem ikke Bordkanterne! Hold Skuresagerne i Orden! Fedtpletter fjernes enten ved at skure med en Opløsning af Oksalsyre i Vand og efterfølgende Afskylning

*) Se forøvrigt „Brugs- og Spareregler for Gas i Husholdningen“ Side 126.

med koldt Vand el. ved at indgnide Pletterne med Pibeler, udrørt i Vand, hvormed de henstaar nogle Timer, før Bordet skures.

At pudse Messing.

Brug Avispapir og Pudsepomade. Indgnid Metallet (særlig Pletterne) med *lidt* Pomade. Gnid efter med rent Papir, til Metallet er blankt. Hold Pudsesagerne i Orden!

At pudse forkromet Metal.

Brug en blød, tør Klud, men ingen Pudsemidler.

At pudse Vinduer.

Brug Vand, Vaskeskind eller Svamp og en blød Klud. Vask Ruden godt, og gnid den efter med Kluden, til Ruden er blank. Skift ofte Vand. Vaskeskindet gøres rent i lunkent Sæbevand — skyl det i rent Sæbevand!

At tørre Støv af.

Brug Vand og en blød Klud. Vrid Kluden haardt op af Vandet, og aftør alle Flader og Lister (Skabe, Vindueskarme, Døre osv.). Polerede Møbler maa gnides efter med et Skind eller en *tør* Klud. Skift ofte Vand, og hold Kluden i Orden.

At sæbe af.

1. Brug baade hedt og koldt Vand, haard, hvid Sæbe,*) 2 bløde Klude og en blød Børste.
2. Vask en Dør (et Stykke Væg el. lign.) over med koldt Vand for at undgaa Striber. Vrid Kluden let op af det hede Vand, og gnid den godt ind med Sæben, saa at det skummer. Begynd Afsæbningen fra oven — brug Børste om det behøves — skyl godt efter med koldt Vand, og gnid efter med den haardt opvredne Klud.

Brug aldrig Soda, og husk, at selv Sæbe kan opløse Maling og Fernis. Lakeret Træværk afvaskes med lunkent Vand, hvori lidt Salmiakspiritus (Ammoniakvand) el. Udtræk af Kvilajabark, skylles med koldt Vand og tørres godt.

*) Bruges brun, blød Sæbe, udpiskes Sæben i det hede Vand.

At vaske Gulv.

1. Brug Gulvspand, Gulvklud, Gulvskrubbe og som Regel koldt Vand. Fyld Spanden. NB. Vask Linoleums Gulve i Sæbevand, forsaavidt de ikke er bonede.
2. Vrid Kluden *let* op af Vandet, og gør et Stykke af Gulvet vaadt med den ved Hjælp af Gulvskrubben.
3. Brug Haanden i Stedet for Skrubben langs Paneler og Møbler.
4. Skyl Kluden, og vrid den haardt op, gnid Gulvet rent og tørt.
5. Fortsæt saaledes, indtil hele Gulvet er vasket. Skift Vand ofte.
6. Fej Gulvet — om nødvendigt — efter at det er vasket.
7. Gør Klud, Skrubbe og Spand rene.

At vaske op.

Tør straks *Knivene* af i Papir, og læg dem til Side.

Fjern *fedtede Madrester* fra Tallerkener og Fade med Papir. (Fedt tilstopper Vaskens Afløbsrør).

Læg *Sølvtøjet* paa en Tallerken, og stil Tingene til Opvask i Stabler og Grupper efter deres Art og Beskaffenhed — i samme Rækkefølge, hvori Opvasken skal foregaa.

Brug *Opvaskbalje,* fyldt med hedt Sæbe- el. Sodavand, og *Skyllebalje* med hedt Vand, *Opvaskbørste* samt *Opvaskbakke.*

Opvasken foregaar i følgende Orden:

Glas. Vask Glassene i hedt Vand, og vask Glassets Rand rigtig godt. Gnid dem blanke i „Glasstykket", mens de endnu er varme. Sæt ikke Fingrene ned i Glasset efter Aftørringen!

Sølvtøj. Vask Sølvtøjet i Sæbevandet (brug Opvaskkost el. Børste), og skyl det godt i hedt Vand. Gnid det blankt i „Glasstykket". Glasskaale og Kopper vaskes paa samme Maade.

Porcelæn. Vask de mindst fedtede Ting først — derfor dybe Tallerkener i Reglen før flade — Fade til sidst. Skyl det godt, og tør først med en haardt opvredet varm Karklud. Gnid det blankt med Viskestykket.

Lertøj og **email. Ting.** Brug pulveriseret Pimpsten el. fint Sand og Soda (paa en Klud) til at fjerne Pletter, Rande o. lign.

Aluminium. Kog nye Aluminium Kogekar ud med Mælk, for

at der ikke paa Karrets Inderside skal afsættes et for udpræget gulligt Overtræk (Silicium) under Madkogningen. Fjern dette Lag af og til ved at koge frugtsyreholdig Mad i Karret. Maden tager ingen Skade derved. Rens Karrene ved at afvaske dem i hedt Vand. Er dette ikke tilstrækkeligt, puds dem da med pulveriseret Pimpsten, Sæbe og maaske Pudsekridt. Soda ødelægger Karrenes smukke Udseende. Tørres kun med Karklud.

Knive. Lad ikke Knivskafterne — forsaavidt de ikke er af Metal — komme i Vand. Tør dem med Karkluden.

Trætøj. Vask det fedtede Trætøj, inden det skures. Skur med Børste, Sand el. Sæbe el. baade med Sand og Sæbe. Glem ikke at rense Opvaskbørster og at skure Skafterne. Stil det skurede Trætøj til Tørre, inden det gemmes.

Gryder. Det forudsættes, at Gryderne i Skolekøkkenet saa vidt muligt er gjort rene før Maaltidet, mens de er varme. Skrub Madrester af Gryder og Pander indvendig med Grydeskrubben. Gnid dem udvendig med Papir, Sæbe, Sand el. Soda. Kog fedtede Gryder og Pander el. Gryder med „Skogger" ud med Sodavand, før de skrubbes. Skyl dem godt, og tør dem med Grydekluden.

Fedtet Opvaskvand erstattes med Skyllevandet. Tag nyt, varmt Skyllevand. Slaa Opvaskvandet ud, naar Opvasken er endt. *Gnid den fedtede Rand i Baljen af med Papir og Soda.* Vask Klude, Børster o. lign. i *Skyllevandet* med rigelig Sæbe. (Benyt Sæbevandet til Rengøring af Baljerne). Skyl Kludene i flere Hold koldt Vand, vrid dem haardt op, og hæng dem til Tørring. Skrub Vasken med Sand og Soda eller pulveriseret Pimpsten. Rustfri Staalvaske og Staalplader vaskes med lunkent Sæbevand og gnides derefter med en tør, blød Klud.

At pudse Knive.

1. Brug Avispapir (som Underlag), Knivpulver og en Korkprop.
2. Gør Proppen fugtig, dyp den i Pulveret, og gnid Knivbladet blankt og tørt.

3. Tør Kniven med Papir, vask den, og gnid den godt efter i Knivstykket.

Bruges Knivbræt, gnides Kniven frem og tilbage paa Brættet i lidt Knivpulver — derved skærpes Kniven ogsaa.

NB. Rustfri Knive maa ikke pudses.

Vægt og Maal.

Ved Madlavning bør anvendes saa nøjagtig Vægt og Maal som muligt. I Mangel af en Vægt kan dog benyttes nedenstaaende Maal, der omtrentlig svarer til den angivne Vægtmængde. Maales med Decilitermaal, sammenrystes Indholdet. Maales med Skeen, afstryges Indholdet med en Kniv.

1 dl st. Melis	= 80 g	1 str. Spsk. Melis	= 15 g
1 - Hvedemel	= 50 g	1 - — Hvedemel	= 10 g
1 - Kartoffelmel	= 70 g	1 - — Kartoffelmel	= 15 g
1 - Sagomel	= 70 g	1 - — Sagomel	= 15 g
1 - Rismel	= 80 g	1 - — Rismel	= 15 g
1 - Ris	= 80 g	1 - Teske	= $\frac{1}{3}$ Spsk.
1 - fine Sago	= 80 g	1 Spsk. Vand	= 20 g
1 - do. Byggryn	= 70 g	1 str. Spsk. Smør el. Marg.	= 20 g

1 Spsk. = 1 strøgen Spsk. — 1 Tsk. = 1 strøgen Tsk.

Gryn-Retter.

Vandgrød—Gryn- og Melsupper—Grød kogt i Mælk—Vælling.
Herunder ogsaa Brødsupper.

Ovennævnte Retter hører til vor billigste og sundeste Formad. De vinder i Velsmag og Fordøjelighed, naar de tilberedes med Omhu. Flere Grødsorter er gamle Nationalretter, som en Tid var mindre benyttet og erstattet af de for rigelige Kødspiser, men som nu atter er kommet mere og mere i Brug og findes som daglig Kost i mange danske Hjem.

Regler for Kogning af Gryn i Vand:

1. Skyl Grynene, hvis de er hele og ikke melede.
2. Sæt store Gryn i Blød i Vand 12—24 Timer før Kogningen.
3. Skyl Gryden med koldt Vand.
4. Maal Vandet, og bring det hurtigt i Kog. (Tilsæt Salt).
5. Kom Grynene i, og rør samtidig.
6. Rør fremdeles, indtil det atter koger, og 5 Min. til.
7. Læg Laag paa Gryden, og sæt den til langsom Kogning over meget svag Varme.*)
8. Se til Maden nu og da — pas paa, at den ikke svides eller koger for stærkt.

Vandgrød.

Havregrød.	**Byggrød.**
Havregryn (valsede) ... 250 g	Byggryn (fineste) ..... 300 g
Vand ..... 2 l	Vand ..... 2 l
Salt ..... 2 Tsk.	Salt ..... 2 Tsk.
Kogetid 10 Min.	Kogetid c. 1 Time.
Semuljegrød.	**Risgrød.****)
Semuljegryn ..... 250 g	Ris .....300-250 g
Vand ..... 2 l	Vand ..... 2 l
Salt ..... 2 Tsk.	Salt ..... 2 Tsk.
Kogetid ½ Time.	Kogetid ¾ Time.
Mannagrød.	**Rismelsgrød** (se Side 34).
Mannagryn ..... 250 g	Rismel ..... 250 g
Vand ..... 2 l	Vand ..... 2 l
Salt ..... 2 Tsk.	Salt ..... 2 Tsk.
Kogetid ¾ Time.	Kogetid ¼ Time.

Disse forskellige Grødsorter serveres i Reglen med Mælk, Sukker og, om man vil, med Margarine eller Smør. Paa de Aarstider, hvor Frugten er billig, bør man anvende Frugtkompot i Stedet for Mælk. (Se Frugtkompot S. 72).

*) Brugen af Høkasse Side 124.

**) Æbleris = Risgrød, hvori koges ½ kg skrællede og ituskaarne Æbler og 100 g Sukker. Der tilsættes da kun ½ Tsk. Salt.

Gryn- og Melsupper.

Grynsupper.	
Gryn	125 g
Vand	2 l
Saft (sød)	c. 2 dl
lidt Citronsyre	
Sylteтøj el. Svesker	125 g
Sukker efter Smag.	

Hertil kan bruges: Semulje-Manna-Byg-Ris-Sago- eller Tapiokagryn. (Af de gode Sago og Tapioka bruges kun 100 g). Grynene koges som ovenfor beskrevet fra ½—1 Time efter deres Beskaffenhed. Suppen laves til efter Opskriften.

Eller: Brug c. 500 g frisk Frugt, som koges i Suppen (Æbler, Pærer, Blommer, Kirsebær, Rabarber eller Blanding heraf). Sukkermængden retter sig efter Frugtens Art.

Udblødt Tørfrugt kommes i Suppen c. ½ Time, frisk Frugt c. 10 Min. før Anretningen.

Hvid Sagosuppe.	
Sago	80—100 g
Vand	1½ l
Kanel el.	
Citronskal	
Rosiner	30—50 g
Æg*)	2 Stk.
Sukker	125 g
Citronsaft el.	
Rabarbersaft	1 dl
Kogetid ½ Time.	

Ølsago.	
Sago	100—125 g
Øl	(1 Fl.) c 7 dl
Vand	1 l
Kanel	1 Stk.
Rosiner	30—50 g
Sukker	125 g
Citronsaft	1 Spsk.
el. Citronsyre	
Kogetid ½ Time.	

Koges som Grynsuppe.

Afsiede Grynsupper (Sygemad).

Havresuppe.	
Valsede Gryn	100 g
Vand	2 l
(Salt	½ Tsk.)
Sukker og	
Saft	?
Kogetid ¼ Time.	

Bygsuppe.	
Byggryn (grove)	40 g
Vand	1 l
Sukker og	
Saft	?
Kogetid 2 Timer.	

Rissuppe.	
Ris	50 g
Vand	1 l
Sukker og	
Saft	?
Kogetid 1 Time.	

Kog Vand og Gryn som tidligere beskrevet. Si Suppen gennem en Haarsi. Hæld den tilbage i Gryden, giv den et Opkog, og pisk samtidig i den for at undgaa Klumper. Smag den til med Sukker og Saft, om Lægen tillader det.

*) Pisk Æggene lysegule og skummende med Sukkeret. Rør den kogende Suppe lidt efter lidt heri. Hæld Suppen tilbage i Gryden, og opvarm den til Kogepunktet. Smag til med Citronsaft.

Melsupper (Sygemad).

Rugmelsuppe.	Havremelsuppe.	„Salep“.
Rugmel ..... 50 g	Havremel .... 50 g	Salep ..... 10 g
Vand el.	Vand ..... 1 l	Vand ..... 2 dl
Øl ..... 1 l	Sukker..... 50 g	Sukker..... 15 g
Sukker.. 75—100 g	Fløde ..... 1 dl	(Rødvin ?)
Æggeblomme 1	Kogetid ½ Time.	Kogetid 10 Min.
Kogetid ¾ Time.		

Rør Melet ud med lidt af Vandet. Bring Resten i Kog, og tilsæt Jævningen (se Jævning Nr. 1). Kog Suppen over rask Ild i 5 Min., derefter langsomt over svag Varme. Æggeblomme*), Fløde og Rødvin tilsættes ved Anretningen, hvis Lægen tillader det.

Regler for Kogning af Mælkemad.

1. Skyl Grynene, hvis de er hele og ikke melede. (Skold desuden Ris, hvis de er polerede).
2. Sæt store Gryn til Udblødning i Vand 12—24 Timer før Kogningen.
3. Brug en god, emailleret Gryde (uden Revner i Emaillen).
4. Skyl Gryden med koldt Vand, eller smør den med Fedt eller Smør.
5. Maal Mælken i Gryden, og bring den til Kogepunktet over rask Ild.
6. Undgaa, at Mælken koger over. „Skindet“ holder Dampene tilbage, indtil de med Voldsomhed bryder igennem.
7. Rør af og til i Mælken, hvis det er en stor Portion.
8. Husk, at et af Mælkens Æggehvidestoffer løber sammen ved Ophedning (70 ° C.), falder til Bunds og let brænder paa.
9. Kom Grynene i Mælken, naar den koger el. er dampende hed, og rør samtidig, idet Skeen skraber Grydens Bund.

*) Se hvid Sagosuppe. S. 32.

10. Rør fremdeles, indtil Mælkemaden koger, og 5 Min. til.
11. Læg Laag paa Gryden, og sæt den til langsom Kogning over svag Ild.
12. Se til Maden nu og da, rør forsigtig i den, og pas paa, at den ikke koger for stærkt. (Asbestplade kan bruges).

Mælkemad saltes først lige før Anretningen, ellers vil Mælken let løbe sammen. Salt bidrager til at jævne Mælkemad.

Grød kogt i Mælk.

Semuljegrød.	**Mannagrød.**	**Majsflagegrød.**
Gryn (fine) .. 250 g	Gryn ..... 250 g	Flager .. 300—250 g
Mælk ..... 2 l	Mælk ..... 2 l	Mælk ..... 2 l
Salt ..... 1 Tsk.	Salt ..... 1 Tsk.	Salt ..... 1 Tsk.
Kogetid ¼ Time.	Kogetid ¼ Time.	Kogetid ¼ Time.
Risgrød.	**Sagogrød.**	**Boghvedegrød.**
Ris .... 300—250 g	Sago el.	Gryn ..... 225 g
Mælk ..... 2 l	Tapioka. 200—225 g	Mælk ..... 2 l
Salt ..... 1 Tsk.	Mælk ..... 2 l	Salt ..... 1 Tsk.
Kogetid c. 1 Time.	Salt ..... 1 Tsk.	Kogetid 1¼ Time.
Sødgrød.	Kogetid ½ Time.	**Æggegrød.**
Byggryn (fineste) ..... 300 g	**Rismelsgrød.**	Hvedemel .. c. 70 g
Mælk ..... 2 l	Rismel ...250 g (3 dl)	Kartoffelmel c. 70 g
Salt ..... 1 Tsk.	Mælk ..... 2 l	Mælk ..... 1,5 l
Kogetid c. 1 Time.	Salt ..... 1 Tsk.	Æg ..... 1—2 Stk.
	Kogetid ¼ Time.	Salt ..... 1 Tsk.
		Kogetid 5 Min.

Rismelsgrød: Sæt 1½ l Mælk over Ilden. Rør Rismelet ud med Resten af Mælken til en Jævning. Hæld Jævningen i den dampende varme Mælk (se Jævning Nr. 1), og rør uafbrudt, til Grøden koger, og 5 Min. til. Behandles iøvrigt som anden Grød.

Æggegrød: Pisk Æggene, bland dem med ½ l Mælk, og rør denne Blanding lidt efter lidt i Melet til en Jævning uden

Klumper. Sæt Resten af Mælken over Ilden, og bring den til Kogepunktet. Hæld Jævningen i under stærk Piskning, og pisk, indtil Grøden koger, og 5 Min. til. Tag den af Ilden, og smag den til med Salt. Skal spises med det samme.

Alle de nævnte Grødsorter serveres enten med Sukker — Sukker og Kanel — Smør — Mælk — Øl el. Saftvand. Ogsaa Frugtkompot kan spises dertil.

Levninger af Grød kan overhældes med kogende Mælk eller kogende, sødet Øl og spises som **„Mælkegrød"** eller **„Øllegrød"**. Kan tilsættes Æg og Sukker, Vanilje, reven Citronskal eller hakkede Mandler og formes til Budding i en vædet Skaal. Spises kold med Saftsovs eller Kompot. — Kan skæres i Skiver, paneres og steges i Smør eller Fedt paa en Pande og serveres med stuvede Grønsager. Kan røres op med Æg, lidt Sukker, Kartoffel- eller Rismel og bages i Fedt paa Panden til **„Klattekager"**, der spises med Syltetøj. *Dejgen hertil bliver for tynd ved at henstaa efter Tillavningen.*

Vælling.

Vælling.	
Gryn el.	
Flager	c. 100 g
Mælk	2 l
Salt	1 Tsk.

Hertil kan bruges Semulje-, Manna-, Ris-, Byg-*) og Sago- eller Tapiokagryn samt Majsflager og Rismel. Kogetid fra $\frac{1}{4}$—$1\frac{1}{4}$ Time. Følg iøvrigt Reglerne for „Kogning af Mælkemad". Serveres med Sukker og Kanel.

Kærnemælksuppe.	
Rismel	80 g (1 dl)
Kærnemælk	1,5 l
Rosiner	30—50 g
Citronskal el.	
Citronolie	
Sukker	125 g

Rør Mel og Kærnemælk til en Jævning i Gryden. Sæt Gryden over Ilden, og pisk uafbrudt i Mælken, indtil den koger, og 5 Min. til. Tilsæt det øvrige. (Vask Rosinerne forud). Kogetid 15 Min.

Kan forfines ved Tilsætning af pisket Æg og Fløde.

I Stedet for Rosiner kan anvendes syltet Frugt.

*) Udblød Grynene 12—24 Timer efter deres Finhed. $\frac{1}{2}$ kg Pærer kogt i Vællingen er en yndet Ret i forskellige Egne af Landet.

Øllebrød.

Brød (Levning)	300 g
Vand	8 dl
Hvidtøl	1 Fl.
Sukker	125 g

Skær Brødet i Stykker, og sæt det i Blød i Vandet Aftenen forud. Kog Brødet godt ud, gnid det gennem en Hulsi el. Haarsigte, og spæd med Øllet. Sæt Øllebrøden over Ilden igen, smag til med Sukker, og giv den et godt Opkog. Spises med Mælk el. Fløde i.

Norsk Øllebrød.

Rugbrød	3 Skiver
Margarine	20 g
Sukker	30 g
Mælk	7 dl
Hvidtøl	1 Fl.
Mel	5 Spsk.
Sukker	100 g

Skær Brødet i Terninger, og bland dem med Sukkeret. Smelt Margarinen paa Panden, og bag Brød og Sukker heri over svag Varme. Afkøl det paa Panden. Kog Mælken, og hæld den op i en Skaal. Rør Mel og Øl til en Jævning, og bring den i Kog under Omrøring. — Kog 10 Min. Hæld Mælken i, og giv Suppen et Opkog. Smag til med Sukker. — Brødterningerne serveres til.

Brødsuppe.

Brød (Levning)	c. 200 g
Æbler el. Rabarber	500 g
Vand	1½ l
Sukker	125 g

Skær Brødet i Stykker, og sæt det i Blød i noget af Vandet Aftenen forud. Tilsæt Resten af Vandet, og kog Brød og Frugt godt ud. Si Suppen gennem Hulsi el. Haarsigte. Giv den et Opkog, og smag til med Sukker.

Eller: Kog Brød og Vand, og si Suppen. Bring den atter i Kog med 80 g udblødte Abrikoser og Sukkeret. Kog, indtil Frugten er mør (c. 10 Min.), og server den med den hele Frugt. Suppen kan ogsaa gives Smag med Citronskal og Citronsaft (Citronolie og Citronsyre) samt Korender el. Sun-Maid Rosiner (50 g). Kan desuden tillaves med Syltetøj og Saft. Forfines med Flødeskum.

Kærnemælksbrødsuppe.	
Brød	c. 200 g
Vand	1 l
Kærnemælk	1 l
Sukker	c. 150 g

Kog Brødet med Vand som til Brødsuppe. Si Suppen, og giv den et Opkog med Kærnemælken under stadig Omrøring. Smag til med Sukker.

Bagning og Bagværk.

Har man en god Ovn, som lader sig opvarme uden for stor Udgift til Brændsel, lønner det sig at bage hjemme. Men det maa være under den Forudsætning, at Bagværket altid lykkes. Det heldige Udfald beror i saa høj Grad paa Ovnvarmen. Man maa gennem Erfaring lære sig til at bedømme Ovnens Varmegrad, saa at den passer for de forskellige Kage- og Brødsorter — i Almindelighed findes der jo ikke Termometre i Ovnene. Som almindelig Regel gælder, at Varmen i en *godt ophedet* Ovn vil svide i Haanden, naar denne føres derind. Mærkes Varmen derimod ikke som en Ubehagelighed, maa Ovnen siges kun at være *svagt varm*. En Øvelsessag bliver det derfor ogsaa at kunne „regulere" Ovnen under Bagningen ved Hjælp af Ventiler og mindre Tilførsel af Varme.

Som oftest er Ovnen saaledes indrettet, at Bagepladen kan anbringes i forskellig Højde derinde. Sættes Pladen midt i Ovnen, faar Kager og Brød omtrent ligelig Under- og Overvarme. Jo nærmere den kommer mod Ovnens Bund des mere Undervarme, og jo højere den flyttes op i Ovnen des mere Overvarme. Sæt kun een Plade ad Gangen til Bagning i Ovnen!

Smaakager og *Smaabrød*, der bages i Løbet af c. 5—20 Min., skal som Regel have lige megen Under- og Overvarme og anbringes derfor som oftest midt i Ovnen under hele Bagetiden. *Større Kager* (i Form) og *større Brød*, der skal hæve sig under Bagningen, fordrer *først* Undervarme, indtil de har naaet deres fulde Størrelse, *derefter* Overvarme for at faa brun Skorpe. Er Overvarmen for stærk til at begynde med, dannes der for hurtigt Skorpe, Hævningen hæmmes, og Bagværket bliver „klægt".

Regler for Bagning.

1. Efterse, og smør Plade og Form.
2. Tag alle Redskaber frem.
3. Vej, og maal alt, hvad der skal bruges.
4. Tilbered Dejgen.
5. Sæt Bagværket i Ovnen (tilpas opvarmet), og tilse Bagningen.
6. Afkøl det færdige Bagværk paa Rist. Smaakager lægges hver for sig — ikke over hverandre. Kageformen lægges et Par Min. paa hver Side, inden Kagen tages ud.
7. Brød og Kager opbevares bedst i Blikkasser. Haarde og bløde Kager el. haardt og blødt Brød dog ikke i samme Kasse — de bløde vil da afgive Fugtighed til de tørre.

Opskrifter paa Kager og Brød.

Pleskener.	
Æg	1 Stk. (60 g)
Melis	60 g
Mel	60 g

Pisk Æg og Sukker, indtil det er lysegult og skummende (Æggesnaps) c. 10 Min. Tilsæt Melet, helst gennem en Sigte. Sæt Dejgen med 1 Tsk. i smaa Klatter paa en smurt Plade, ikke for tæt. Bag dem gule i en god varm Ovn c. 5 Min.

Kokosmakroner.	
Æg	1 Stk.
Melis	50 g
Mel	25 g
Kokosmasse	75 g

Lav Dejgen som til Pleskener, og rør Kokosmelet deri. Behandles iøvrigt som ovenfor. Bagetid c. 10 Min. i en god varm Ovn.

Smaa Sandkager.	
Margarine	50 g
Melis	60 g
Æggeblomme	1
Hvideskum	1
Hvedemel	30 g
Kartoffelmel	40 g
Hjortetaksalt	¼ Tsk.

Rør Smør, Melis og Æggeblomme i 10 Min. Sigt Mel og Hjortetaksalt deri, og bland det godt med det øvrige. Kom Hvideskummet i, og sæt Dejgen i *smaa Klatter langt fra hverandre* paa en smurt Plade. Bag dem svagt gule. — Bagetid c. 8 Min.

Æggehvidekager.

Margarine	60 g
Melis	60 g
Mel	80 g
Hvideskum	2

Rør Margarine og Melis i 10 Min. Kom Melet og Hvideskummet deri. Sæt Dejgen med 1 Tsk. i *smaa Klatter langt fra hverandre* paa en smurt Plade. (Nogle faa rensede Korender kan lægges paa hver Kage inden Bagningen). Bag dem svagt gule. Bagetid c. 5 Min.

Marengs.

Æggehvide	2
Melis	100 g
Vinstenssyre	1 Knsp.
el. Eddike	½ Tsk.

Pisk Hviderne stive og tørre. Bland Vinstenssyren med Sukkeret, og tilsæt dette lidt efter lidt. Pas paa, at Dejgen holder sig stiv! Sæt Dejgen med en Ske paa en smurt Plade. Kagerne kan staa meget tæt ved hverandre. Bag Marengs ved meget svag Varme, til de er tørre helt igennem. NB. **Chokolademarengs** se „Noter" bag i Bogen.

Chokoladekager.

Æg	3 Stk.
Sukker	250 g
Kakao	30 – 40 g
Mel	250 g
Hjortetaksalt	½ Tsk.

Pisk Æg og Sukker, indtil det er lysegult og skummende. Tilsæt Kakaoen og Melet, hvormed Hjortetaksaltet er sigtet. Sæt Dejgen med en Tsk. i smaa Klatter paa en smurt Plade. Bag dem i en ikke for hed Ovn c. 10 Min.

Kaffeboller. (Kager).

Mel	150 g
Hjortetaksalt	½ Tsk.
Margarine*)	50 g
Melis	50 g
Æg	1 Stk.
Citronolje	2 Dr.

Finsk Brød. (Kager).

Mel	150 g
Hjortetaksalt	1 Knsp.
Margarine	100 g
Melis	60 g
Melis, Æg og Mandler el. Nøddekærner.	

Vrøvl.

Mel	250 g
Hjortetaksalt	1 Tsk.
Margarine	50 g
Melis	60 g
Fløde	1 Spsk.
Æg	1 Stk.

Sigt Mel og Hjortetaksalt, og gnid Margarinen deri med Fingrene. Tilsæt det øvrige, og bland det hele godt med en Ske. Strø Mel paa et Bord el. Bræt, og ælt Dejgen godt med Haandfladerne, til den er sammenhængende og blank.

*) Til Kagedejg, som skal udrulles, anvendes helst Margarine til Dels fremstillet af raffineret Svinefedt, der har højere Smeltepunkt end de vegetabilske.

Kaffeboller: Tril Dejgen til en tynd Pølse, skær den i c. 30 Stk., og form disse til Boller, inden de sættes — ikke for tæt — paa en smurt Plade. Bag dem lysebrune. Bagetid c. 7 Min.

Finsk Brød: Tril Dejgen til en Pølse, skær den i c. 4 Dele, og tril disse til lange Stænger, som atter deles i 5 cm lange Stykker. De smøres med Æg el. Mælk og dyppes i en Blanding af groftskaarne Mandler el. Nøddekærner og Melis. Bages i en god varm Ovn c. 8 Min.

Vrøvl: Tril Dejgen ud i meget tynde Stænger, og form dem i mange forskellige Figurer, inden de bages.

Hamburgerkager.		**Smaakager.**	
Mel	150 g	Mel	200 g
Hjortetaksalt	½ Tsk.	Hjortetaksalt	⅓ Tsk.
Margarine	40 g	Margarine	80—100 g
Melis	75 g	Melis	100 g
Vand el. Mælk	3 Spsk.	Æg	1 Stk.
		Sukker og Kanel.	
Rugkiks.		**Hvedekiks.**	
Sigtet Rugmel	130 g	Mel	130 g
Margarine	30 g	Margarine	40 g
Sukker	2 Tsk.	Sukker	1 Spsk.
Salt	½ Tsk.	Salt	½ Tsk.
Kommen	1 Tsk.	Æg	(½) c. 2 Spsk.
Æg	1 Spsk.	Vand	2 Spsk.
Fløde	4 Spsk.		

Lav Dejgen som til *Kaffeboller*, og rul den tyndt ud med Kagerullen el. en Flaske.

Hamburgerkager og Smaakager: Rul Dejgen ud i en Firkant, skær Kagerne ud med Kagesporen, el. stik dem ud med et Glas el. en Blikform. Bestrø *Smaakager* med Sukker og Kanel. Bag dem lysebrune. Bagetid c. 8 Min.

Kiks: Rul Dejgen ud som til *Smaakager*. Prik den med en Gaffel. Form Kiksene med et Glas el. en Blikform. Bag Rugkiksene brune og Hvedekiksene gulbrune i en god varm Ovn. Bagetid c. 10 Min.

Jødekager.

Hvedemel	150 g
Hjortetaksalt	1 Tsk.
Margarine	90 g
Sukker	60 g
Æg	½

Æggehvide, Mandler og Sukker.

Sigt Mel og Hjortetaksalt, og ælt de øvrige Ting heri. Rul Dejgen ud med Kagerullen — ikke for tyndt. Stik Kagerne ud med et Glas. Smør dem med Æg, udrørt med lidt Vand. Læg fintsnittede Mandler paa dem, strø Sukker og, om man vil, Kanel over. Bag dem gulbrune. Bagetid c. 8 Min.

Klejner I.

Hvedemel	250 g
Margarine	90 g
Æg	2 Stk.
Melis	50 g

Palmin.

Klejner II.

Hvedemel	200 g
Hjortetaksalt	1 Knsp.
Margarine	40 g
Æg	1 Stk.
Melis	50 g
Fløde	2 Spsk.

Palmin.

Klejner III.

Hvedemel	250 g
Margarine	25 g
Æg	2 Stk.
Melis	40 g
Fløde	2 Spsk.

Palmin.

Rør Æggene med Sukkeret, og kom Fløden i. Gnid Margarinen i Melet, og bland det øvrige heri. Ælt Dejgen, og rul den tyndt ud. Skær Kagerne ud med Kagesporen. Skær en Ridse i Midten af hver Kage, og stik den ene Halvdel af Klejnen derigennem. Kog dem lysebrune i varmt Fedt (Raajernsgryde). Tag dem op med en tilspidset Pind, og læg dem paa blødt ulimet Papir. — Bliver Fedtet for hedt, afsvales det ved Hjælp af en skrællet, raa Kartoffel.

Brune Kager.

Margarine	125 g
Sirup	½ kg
Sukker (helst mørkt)	125 g
st. Nelliker	1 Tsk.
st. Kardemomme	1 „
st. Kanel	2 „
Pommeransskal (fint hakket)	60 g
Hvedemel	½ kg
Potaske	10 g

Sæt Margarine, Sirup og Sukker over Ilden i en Gryde (ikke for lille), og rør heri, indtil det hele er ved at koge. Tilsæt Krydderierne, og sigt Mel og Potaske hurtigt i Massen. Lav en blank og ensartet Dejg ved stadig at røre og slaa i den med en stor Dejgspatel el. Slev, indtil den er stiv. Hæld Dejgen op i et Fad, bestrøet med Mel. Strø lidt Mel over den, og tildæk den med et Klæde. Henstil

den paa et lunt Sted, indtil den skal bruges. *Skal helst lægges to Dage før Brugen*, men kan ogsaa henstaa c. 1 Maaned om Vinteren. Ælt Dejgen godt, og tilsæt mere Mel om nødvendigt, inden den udrulles tyndt og afstikkes til Kager el. skæres med Kagesporen. Sæt et Stk. Mandel paa hver Kage. Bag Kagerne godt brune i en god varm Ovn.

Lübeckerkager (brune Kager).

Sirup	150 g
Farin	150 g
Margarine	150 g
Potaske	5 g
Nelliker, Allehaande, Ingefær, Kanel (st.)	¼ Tsk. do. do. do.
Citronskal, revet	½ Citron
Citronsaft	do.
Mel	450 + 50 g
Bagepulver	3 Tsk.

Smelt Sirup, Farin og Margarine i et Fad over dampende Vand. Bland Potaske og alle Krydderierne heri. Sigt 450 g Mel med Bagepulveret, og ælt dette i Dejgen, først med Ske, senere med Hænderne. Tril Dejgen til en lang Pølse — brug 50 g Mel — og skær den ud i ½ cm tykke Skiver. Bag Kagerne i en god varm Ovn c. 7—10 Min.

Sodakage.*

Melis	125 g
Margarine	50 g
Æg	2 Stk.
Mælk	1—1½ dl
Citronolie el. hakket Citronskal.	5 Dr.
Mel	250 g
Bagepulver	3½ Tsk.

Rør Melis og Marg. ca. ¼ Tm. Pisk Æggene i — et ad Gangen. Sigt Mel og Bagepulver heri, og rør det tilligemed Mælken i Dejgen. Tilsæt Citronolie eller hakket Citronskal. Hæld Dejgen i en velsmurt Form, og bag den c. ¾ Time i en god varm Ovn. Den skal have mest Undervarme til at begynde med, og Skorpen maa ikke dannes, før Kagen har hævet sig til sin dobbelte Størrelse.

Sandkage.

Melis	250 g
Margarine	250 g
Æggeblommer	4
Kartoffelmel	125 g
Hvedemel	125 g
Hvideskum	4

Rør Melis og Marg. c. ¼ Tm. Skil Æggene, og rør Æggeblommerne i — en ad Gangen. Rør Dejgen, indtil den slaar Blærer. Sigt Melet flere Gange, og „skær" det tilligemed Hvideskummet i

*) Alle Formkager kan blive vellykkede i en *Gas-Bagerand* („Wunder—Pfanne") stillet paa et alm. Gas- eller Petroleumsapparat.

Dejgen; brug Pisketag til sidst. Hæld Dejgen i en velsmurt Form, og bag den i en god varm Ovn c. ¾ Time. Først Under varme ligesom Sodakage.

Asta-Kage (Tekage).

Margarine	100 g
Farin	125 g
Æg	1 Stk.
Mel	250 g
Mælk	1¼ dl
tv. Natron	1 Tsk.
Kanel	2 do.
Nelliker (st.)	1 do.
Kardemomme	½ do.
Korender	50 g
Sukat	50 g
(Citronsaft	1 Tsk.)

Rør Margarine og Sukker ¼ Time. Tilsæt Ægget. Derefter det sigtede Mel samtidig med 1 dl Mælk. Bland Krydderierne, de rengjorte Korender, den ituskaarne Sukat og, om man vil, Citronsaften heri. Rør tv. Natron ud med ¼ dl Mælk, og tilsæt dette, *lige før Dejgen hældes i en velsmurt Form.* Bag Kagen i en middelvarm Ovn c. 1 Time. Se iøvrigt Sodakage.

Tilberedning af **Bagepulver.**

Kremortartari	200 g
tv. Natron	100 g
Hjortetaksalt	20 g
Rismel	25 g

Bland disse fire Dele godt sammen — undgaa Klumper. Dette opnaas bedst ved at sigte Pulveret gentagne Gange el. røre det i en Stenmorter. Opbevar Pulveret i et tilproppet Glas el. i en Blikdaase.

Galop-Franskbrød.

Mel	¼ kg
Bagepulver	3 Tsk.
Sukker	1 Tsk.
Salt	½ Tsk.
Mælk	1-1½ dl

Sigt Mel og Bagepulver. Kom Salt og Sukker i. Hæld Mælken i, og rør en Dejg uden Klumper. Sæt Dejgen med en Ske i 8—10 smaa Brød paa en Plade, bestrøet med Mel. Brødene kan pyntes med Birkes (Valmuefrø). Bages i en stærkt opvarmet Ovn c. 25 Min. Lige megen Under- og Overvarme.

Hurtigbagte Horn.

Hvedemel	200 g
Bagepulver	3 Tsk.
Sukker	2 Tsk.
Salt	½ Tsk.
Margarine	20 g
Mælk	c. 1 dl

Sigt Mel og Bagepulver, og gnid Margarinen heri. Tilsæt Salt og Sukker. Rør Mælken i. Strø Mel paa et Bord eller Bræt, og ælt Dejgen med Haandfladerne, indtil den er sammenhængende og

blank. Rul Dejgen ud med Kagerullen til en tyk rund Kage. Del den med en Kniv i 8 Dele, og form dem som Horn eller Gifler. Smør dem med Mælk eller Vand, hvori er smeltet lidt Sukker. Sæt dem paa Plade, og bag dem i en god varm Ovn c. 20 Min. Skal have lige megen Under- og Overvarme.

Rugtvebakker.		Tvebakker.*)	
Rugmel	250 g	Hvedemel	200 g
Bagepulver	2 Tsk.	Bagepulver	3 Tsk.
Margarine	70 g	Margarine	50 g
Sukker	1 Spsk.	Sukker	15 g
Salt	1 Tsk.	Kardemomme	¼ Tsk.
Mælk	1 dl	Mælk	1 dl

Lav Dejgen som til Horn. Tril den ud i en Pølse, skær denne i ensartede Smaastykker, og form dem til Boller. Sæt dem paa en melet Plade, og bag dem lyse (c. 10 Min.) i en god varm Ovn. Lad dem afsvale, „sav" dem over med en meget skarp Kniv, og bag dem atter, indtil de er lysebrune.

Pariserboller.	
Mel	250 g
Bagepulver	3 Tsk.
Margarine	40 g
Melis	40 g
Mælk	3 Spsk.
Æg	1 Stk.
Mandler el. Sukat og Melis.	

Lav Dejgen som til Horn. Tril den ud i en temmelig tyk Pølse, og skær denne i c. 12 Stk. Form Stykkerne til Boller, smør dem med Mælk og Sukker eller Æg, og pynt dem med groftskaarne Mandler eller Nøddekærner og Melis. Sukat kan ogsaa bruges. Bag dem i en god varm Ovn c. 20 Min., indtil de er lysebrune.

Kringle.	
Hvedemel	250 g
Bagepulver	3 Tsk.
Margarine	100 g
Melis	40 g
Mælk	3—5 Spsk.
Æg	1 Stk.
Rosiner og Sukat	40 g
Mandler og Melis	20 g

Lav Dejgen, og tril den ud til en lang Pølse, som trykkes flad. Læg vaskede og tørrede Rosiner („Sun-Maid Rosiner") og finskaaret Sukat paa den. Læg Dejgen sammen, saa at Rosiner og Sukat dækkes, og form den til en Kringle paa en melet Plade. Smør den med Æg eller med Mælk og Sukker, og strø groftskaarne Mandler eller

*) Fuldkornstvebakker se „Noter" bag i Bogen.

Nødder og Melis over den. Bag den gulbrun i en god varm Ovn c. ½ Time.

Vandbakkelser.
Se Hvedemelsboller Side 51.

Hvedemel	100 g
Vand	2 dl
Margarine	75 g
(Sukker	1 Spk.)
Æg	2-3 Stk.

Rør Mel og Vand til en Jævning i Gryden, og kom Margarinen deri. Sæt Gryden over jævn Ild, og rør uafbrudt i den, indtil Jævningen er blevet en blank Dejg, der slipper Ske og Gryde. (El. brug Afbagn. med 3 dl Vand). Hæld Dejgen op i en Skaal — lad den afkøle lidt, og rør Æggene i, eet ad Gangen. Tilsæt Sukker, om ønskes. Sæt Dejgen med en Ske som smaa Boller paa en smurt Plade, og bag dem i en god varm Ovn c. 15—20 Min. — lige megen Over- og Undervarme.

Der maa helst ikke ses til Kagerne, før de er færdige, da de let falder sammen ved Afkøling. De spises til Kødsuppe el. som Dessert, fyldt med Kræm el. Flødeskum.

Kartoffel-Smørdejg.

Hvedemel	120 g
Margarine	120 g
Kartofler, kogte	120 g

Ælt Margarinen i Melet, og tilsæt de kolde, revne eller mosede Kartofler. Ælt Dejgen, indtil den er sammenhængende. Rul den ud med Kagerullen, og skær den i runde Plader efter en omvendt Tallerken. Sæt dem paa en Plade, og bag dem lysebrune i en god varm Ovn. Anvendes til Kød- og Fiskeretter samt til Lagkage. Erstatter „Bladdejg"*) (Butterdejg).

Lagkage.

Æg	2 Stk.
Sukker	100 g
Mel	100 g
Hjortetaksalt	¼ Tsk.
Glasur**)	

Pisk Æg og Sukker godt. Sigt Mel og Hjortetaksalt deri. Del Dejgen i 3 Dele, og smør den jævnt ud paa 3 Stk. Papir, der i Forvejen er formet over en stor Tallerken. Bag Kagerne ved jævn Varme, og fjern Papiret straks efter Bagningen. Læg Kræm el. Syltetøj mellem Lagene, og pynt Kagen, om man vil, med Flødeskum. Lagkagebunde kan opbevares i lang Tid.

*) og **) Se „Noter" bag i Bogen.

Kagekræm.

Mælk	2½ dl
Æg	1 Stk.
el.	
Æggebl.	2 Stk.
Melis	50 g
Kartoffelmel	3 Tsk.
Hvedemel	3 Tsk.
Vaniljetablet	1—2 Stk.

Rullekage.

Margarine	125 g
Melis	125 g
Æg	2 Stk.
Hvedemel	75 g
Kartoffelmel	90 g
Bagepulver	½ Tsk.

Syltetøj.

Papir, Margarine og Melis.

Rør el. pisk en Jævning af Mælk, Æg, Sukker og Mel i Gryden. Bring Kræmen i Kog under stadig Omrøring — lad den koge 2 Min. under fortsat Omrøring.

Hæld den op, og pisk af og til i den, indtil den er kold, for at den ikke skal trække Skind. —

Rør Margarine og Melis c. ¼ Time. Tilsæt Æggene, eet ad Gangen. Derefter Melet, sigtet med Bagepulveret. Lav en aflang Form (c. 1 cm høj) med skarpe Hjørner af et Ark hv. Indpakningspapir (el. opskaaret Papirpose). Sæt denne paa en Kageplade, og smør den godt med smeltet Margarine el. Palmin. Bred Dejgen jævnt ud herpaa ved Hjælp af en Pandekniv. Bag Kagen ved god Varme — ligelig Over- og Undervarme — c. ¼ Time, indtil den er svagt lysebrun. Vend den med let Haand ud af Formen over paa et Ark Papir, bestrøet med Melis. Smør med raske Tag det letopvarmede Syltetøj hen over Kagen, og rul den *haardt* sammen til en Pølse ved Hjælp af Papiret. Den maa være kold, inden den skæres i Skiver.

Franskbrød m. Gær.* (Hurtighævet).

Salt	1 Tsk.
Sukker	2 Tsk.
Palmin el.	
Margarine	10 g
Mælk, lunken	1½ dl
Vand, kogt.	1½ dl
Gær udrørt i 2 Spsk. kogt afkølet Vand	10 g
Hvedemel	c. 500 g

Kom Salt, Sukker og Fedtstof i et Fad, og hæld det kogende Vand og den varme Mælk (c. 70° C.) over. *Rør Gæren ud med 2 Spsk. kogt, afkølet Vand (40° C.).* Bland den med den øvrige Vædske, naar denne har samme Varmegrad. (I Mangel af Termometer føler man sig til den passende Varmegrad ved at gribe med begge Hænder om Fadet. Føles dette godt lunt, uden at brænde eller svie Hænderne, kan Gæren hældes i). Sigt det meste af Melet i Vædsken,

*) Gas-Bagerand kan anvendes.

og rør eller pisk det til en Dejg. Det gaar lettest, hvis m . bruger en Dejgspatel eller en Pandekniv. Dejgen er færdig, r .ar den er glat og smidig og med Lethed slipper Fadet. Der maa ikke kommes mere Mel i, end at man stadig kan „slaa" Dejgen — derfor maa man prøve sig frem og ikke drysse alt Melet i paa een Gang. Jo bedre Melet egner sig til Brødbagning, des mindre bruges der i Forhold til Vædsken. Melet bør helst have Stuetemperatur — ikke under c. 10° C. Dejgen hæver sig hurtigst og bedst, hvis den har en Varmegrad af c. 27—29° C., naar den er færdig.

Bred Dejgen ud i en velsmurt Form, der er drysset med Mel. Svøb Formen ind i et rent Klæde, og stil Dejgen til Hævning paa et godt lunt Sted.

For at fremskynde Hævningen kan man sætte Formen paa en Rist over dampende Vand eller stille den ned i lunkent Vand (c. 40°).

Naar Dejgen har hævet sig *omtrent* til sin dobbelte Størrelse (i Løbet af c. 1 Time), skæres en Ridse paa langs igennem det øverste Lag. Den pensles med Vand eller Mælk og sættes ind i en meget varm Ovn (c. 250°), hvor Brødet først skal have rigelig Undervarme, indtil det har hævet sig til sin fulde Størrelse, og Skorpen skal dannes. Bagetid c. $\frac{1}{2}$ Time.

Et særlig **vitaminholdigt Franskbrød** faas ved at anvende 50 g Gær i Stedet for de nævnte 10 g. Den tilberedte Dejg sættes da uden Hævning i den kolde Ovn. Under dennes Opvarmning vil Dejgen hæve sig tilstrækkelig. Fremgangsmaaden iøvrigt som tidligere beskrevet.

Rugsigtebrød og **Grahamsbrød** kan tilberedes som Franskbrød, dog maa Dejgen hertil helst omældes med Hænderne, naar den har hævet sig, og under Æltningen tilsættes mere Mel. Den lægges derefter i Formen og hæves 2. Gang, inden den bages i en særlig hed Ovn c. $\frac{3}{4}$ Time. Til *Sigtebrød* maa $\frac{1}{4}$ og til *Grahamsbrød* $\frac{1}{5}$ af Melet være Flormel. Til Grahamsbrød bruges Vand eller Kærnemælk.

Ristet Brød. Skær gammelt Franskbrød i ikke for tykke Skiver, og skær Skorpen af, om det ønskes. Læg Brødskiverne paa en Brødrist (el. Stegepande), og sæt den over svag Ild,

nd Skiverne ofte, og lad dem tørres og brunes paa begge Foregaar Bruningen for hurtigt, bliver Brødet sejgt og svært fordøjeligt — hverken sundt eller velsmagende. Ristet Brød bruges ofte i Sygediæten paa Grund af dets Letfordøjelighed.

Brødrevninger kan anvendes til Levningsretter og fremstilles bedst i en Stentøjskrukke, hvor der er Adgang for Luft, saa at Brødet tørres uden at blive „muggent". Levningerne af Franskbrød tørres i Ovnen og knuses til „Rasp" ved Hjælp af en Flaske.

Jævning af Supper og Sovs

samt Afbagning til Buddinger o. lign.

Foruden at der daglig bruges store Mængder Mel til Brødbagning, spiller Melet ogsaa paa anden Maade en stor Rolle i Madlavningens Tjeneste. Man benytter sig af Stivelsens Evne til at „forklistre" ved Ophedning og bruger derfor Mel*) som Jævning i Supper og Sovs — ofte i Forbindelse med et Fedtstof.

Man kan bruge een af følgende Fremgangsmaader:

1ste Maade. Rør Mel og kold Vædske (Vand, Suppe, Mælk o. s. v.) sammen i en Skaal. Undgaa Klumper — brug helst et Ris. Hæld Jævningen med venstre Haand i den kogende Suppe, og rør samtidig, indtil Suppen atter koger. Hvedemels- og Rismelsjævning skal koge 15 Min., Kartoffel- og Sagomelsjævning er færdig efter et Opkog. Hvorfor? Margarine eller andet Fedtstof kan tilsættes Suppen lige før Anretningen.

2den Maade. Gnid Mel og Margarine sammen i en Skaal til en „Smørbolle". Er Skaalen opvarmet, gaar det lettere. Læg Smørbollen i den kogende Suppe, og lad den koge ud. Kogetid 20 Min.

3dje Maade. Gnid lige Dele Mel og Margarine (let smeltet) sammen i en Skaal, spæd det op til en tynd Jævning med noget af den varme Suppe eller anden Vædske. Sæt Jævningen paa under Omrøring. Kogetid 15 Min.

---

*) Melmængden maa rette sig efter Melets Kvalitet; af mindre gode Sorter maa der gennemgaaende tages mere Mel end angivet — indtil c. ½ Del.

4de Maade. „Hvid Afbagning". Smelt Margarine eller andet Fedtstof i en Gryde, og tilsæt ganske lidt af Vædsken, der skal bruges. Kom Melet i, og bag Margarine og Mel sammen til en tyk Jævning. Tilsæt den varme Suppe (eller anden Væske) ½ ad Gangen, men rør hver Gang, indtil Jævningen er fuldkommen nk og glat, inden mere Vædske tilsættes.

5te Maade. „Brun Afbagning". Ophed Margarine el. Fedt, indtil det er rygende hedt. Kom Melet i — Halvdelen ad Gangen — og bag det sammen med Margarinen, indtil det er lysebrunt. Følg iøvrigt Fremgangsmaaden for hvid Afbagning.

Pandekager - Æbleskiver - Buddinger

o. lign.

Pandekager I.		**Pandekager II.**	
Hvedemel*)	250 g	Hvedemel	250 g
Salt	½ Tsk.	Salt	½ Tsk.
Sukker	1 Spsk.	Sukker	1 Spsk.
Mælk	6 dl	Kærnemælk	½ l
Æg	1-2 Stk.	Æg	1 Stk.
		tv. Natron	2 Tsk.
Palmin	c. 100 g	Palmin	c. 100 g

Bland Mel og Krydderier. Pisk Æg og Mælk sammen. Pisk det hele til en tyndtflydende Dejg — undgaa Klumper. Henstaar Pandekage- og Æbleskivedejg nogen Tid, før den bages, bliver den tykkere (hvorfor?), og mere Mælk kan tilsættes. Kom lidt Fedt paa en *hed* Pande. Hæld saa megen Dejg ud paa Panden, at Bunden dækkes med et tyndt Lag. Bag Kagen over jævn Varme, lad den stivne og blive lysebrun i Kanten. Vend den, og bag den paa den anden Side. Spises med Strøsukker, Syltetøj eller Frugtafkog.

Nr. II. Rør — *lige før Bagningen* — tv. Natron sammen med en Rest af Kærnemælken, og kom dette i Dejgen.

NB. Ved Bagning af Pandekager og Æbleskiver anbefales det forud at smelte Fedtet i en lille Kasserolle og at hælde

*) Pandekagerne vinder i Velsmag, hvis ½ Del af Melet er Bygmel.

den tilberedte Dejg i en Kande, hvorfra den atter kan hældes ud paa Panden. Af og til maa der røres i Dejgen, for at Melet ikke skal falde til Bunds.

Æbleskiver*.

Hvedemel	250 g
Bagepulver	5 Tsk.
Sukker	2 Spsk.
Citrondr. el. hakket Citronskal	4
Mælk**)	4 dl
Æg	1-2 Stk.
Margarine	25 g
Fedt (til Bagningen)	150 g

Bland Melet godt med Bagepulveret, helst gennem en Sigte. Tilsæt Krydderier. Pisk Mælk og Æg sammen, og rør det hele til en temmelig tyktflydende Dejg. Tilsæt den smeltede Marg. Kom lidt Fedt i Hullerne paa den opvarmede Æbleskivepande, og fyld dem knapt til Randen med Dejg. Bag Æbleskiverne over jævn Varme, vend dem med en Jerngaffel eller Strikkepind, naar de er stivnede i Kanten. (Smaa Æblestykker, kogt møre i Sukker, kan lægges i Æbleskiverne, før de vendes). Serveres med Strøsukker.

Krystader.

Mel	125 g
Vand	c. 1½ dl
Æg	1 Stk.
Salt	½ Tsk
Sukker	½ do.
Olie	2 Spsk.
el. Margarine	30 g
Øl, hv.	c. 1 dl

Fedt til Kogning.

Rør Mel, Vand og Æg til en Jævning. Tilsæt Krydderier og Fedtstof. Lad — om muligt — Dejgen henstaa c. ½ Time før Brugen. Spæd den med saa meget Øl, at den bliver som Pandekagedejg.

Ophed Krystadejernet sammen med Fedtet. (I smeltet Tilstand skal Fedtet rigelig dække Jernet). Hæld Dejg i Kopper. Tryk det varme Jern mod sammenfoldet blødt Papir. Lad ingen Fedtdraaber hænge ved Jernet. Dyp dette i Dejgen, dog ikke for dybt. Kog Krystaderne lysebrune i Fedtet, og stød dem af Jernet med en Jerngaffel. Læg dem med Bunden i Vejret paa ulimet Papir.

Krystader kan gemmes længe i en Blikæske. Gør dem atter sprøde og varme i Ovnen ved at stille dem 5 Min. med Bunden i Vejret paa en Kageplade. Pas dog godt paa, at de ikke

*) Se Fodnoten Side 48.

**) Bruges Kærnemælk, kan Æg udelades.

brændes. Forskellig Slags „Fyld" kan anvendes. Maa ikke fyldes til Randen.

Russisk Pandekage.

Hvedemel	100 g
Mælk	3 el. 2 dl
Margarine	50 g
Salt	1 Tsk.
Sukker	1 Spsk.
Æggeblommer	3—4
Hvideskum	3—4
Palmin (til Bagningen).	50 g

Lav en Afbagning af Smør, Mel og Mælk (Jævning Nr. 4) *eller*: rør Mel og Mælk (2 dl) til en Jævning i Gryden, og kom Smørret i. Sæt Gryden over jævn Ild, og rør uafbrudt i den, indtil Jævningen er blevet en blank Dejg. Hæld den op i en Skaal — lad den afkøle lidt, og rør Dejgen godt med Æggeblommerne. Tilsæt Krydderier, og bland Hvideskummet forsigtigt i Dejgen uden at „knuse" Luftblærerne. Bag to tykke Pandekager heraf. Vend dem ved Hjælp af et Grydelaag. Bagetid for hver Kage c. 15 Min. Læg Syltetøj el. Kompot mellem Kagerne, og strø Sukker over.

Prinsessebudding.

Hvedemel	75 g
Mælk	3 el. 2 dl
Margarine	50 g
Sukker	40 g
Ægbl. og Hvideskum.	3
Saftsovs	c. 4 dl

Lav en Dejg som til russisk Pandekage. Smør en Buddingeel. Randform godt med tyktflydende Palmin, og bestrø den med fin Rasp. Hæld Dejgen deri — Formen maa kun fyldes indtil 2 Tredjedele. Kog Buddingen c. $\frac{3}{4}$ Time, Randen $\frac{1}{2}$ Time i Vandbad (se Kødrand S. 113). Kan ogsaa hældes i smaa Kopper, som dampes paa en Rist, i Gryde eller i Vandbad i Ovnen c. 15 Min. El. benyt Gas-Bageranden, hvori den serveres. **Saftsovs:** Rør 1 Spsk. (15 g) Kartoffelmel og 3 dl Vand til en Jævning, tilsæt Saft og Sukker efter Smag, og giv den et Opkog.

Frugtomelet.

Kartoffelmel	60 g
Mælk	$\frac{1}{2}$ l
Margarine	60 g
Sukker	2 Spsk.
Æg	3—4 Stk.
Frugt, kogt med Sukker.	

Lav en Dejg som ovenfor beskrevet. Smør et Omeletfad med Fedtstof. Læg heri ituskaaret Frugt (Æbler, Pærer, Abrikoser el. Blommer) kogt halvmør med Sukker. Hæld Dejgen herover, og bag Omeletten c. $\frac{3}{4}$ Time i Ovnen. Først Undervarme — senere Overvarme.

Hvedemelsboller.	
Hvedemel	100 g
Vand	3 el. 2 dl
Margarine el. Palmin	75 g
Salt	½ Tsk.
Sukker	1 Spsk.
Æg	2 Stk.

Lav en Afbagning af Smør, Mel og Vand (Jævning Nr. 4) *eller:* rør Mel og koldt Vand (2 dl) til en Jævning i Gryden, og kom Smørret deri. Sæt Gryden over jævn Ild, og rør uafbrudt i den, indtil Jævningen er blevet en blank Dejg. Hæld den op i en Skaal — lad den afkøle lidt, og rør Æggene i, eet ad Gangen. Tilsæt Krydderier. Form Bollerne med en Ske, og kom dem i en Gryde med kogende Vand (1 l Vand + 1 Tsk. Salt). Lad dem koge langsomt og uden Laag i 3—4 Min. Tag dem op med en Hulske, og læg dem paa et Fad eller i en Terrin. Bruges til Bollemælk, Frugt- og Kødsupper. NB. Samme Dejg kan bruges til *Vandbakkelser* samt *Walesbrød* se S. 45 og „Noter" bag i Bogen.

Rismelsboller.	
Rismel	100 g
Mælk	3 dl
Margarine	30 g
Kartoffelmel	25 g
Æg	1 Stk.
Sukker	1 Tsk.
Salt	1 Knsp.

Rør Rismel og Mælk til en Jævning i Gryden, og sæt den over jævn Ild. Rør uafbrudt i den, indtil Jævningen er blevet til en blank Dejg, der slipper Ske og Gryde. Hæld den op i en Skaal, og tilsæt Margarinen, medens Dejgen endnu er varm. Lad den afkøle lidt, og rør den godt med Kartoffelmelet og Ægget. Kog Bollerne som ovenfor.

Nogle Retter af Bælgfrugter.

(Ærte- og Bønnesupper se under Kapitlet: Suppekogning).

1. Bælgfrugter skal som Regel udblødes 24—48 Timer før Kogningen.
2. Udblødningsvandet skal bortkastes, saafremt der *ikke* bruges afskallede Ærter (Viktoriaærter, Flækærter).
3. Bælgfrugter skal sættes over Ilden i koldt Vand, der er gjort *blødt* ved Tilsætning af Soda el. tvekulsurt Natron.
4. Bælgfrugter skal koges meget længe ved langsom Varmepaavirkning.
5. Bælgfrugter bliver lettest fordøjelige, naar Skaldelene sies fra.

Hvide Bønner m. Tomat.

Store, hvide Bønner	150 g
Vand	3 dl
tv. Natron	¼ Tsk.
Margarine	50 g

Tomatpuré og Salt efter Smag.

Smut de udblødte Bønner. Giv dem et Opkog, og kast Vandet bort. Kog dem møre i Vand med tv. Natron (1 1/2 Time). Rør Margarine deri. Smag til med Tomatpuré og Salt. Spises til Kartoffel-, Kød- og Fiskeretter el. som selvstændig Ret.

Hvide Bønner m. Frugt.

Hvide Bønner	150 g
Vand	c. 2 dl
tv. Natron	¼ Tsk.
Margarine	25 g
Salt	¼ Tsk.
Æbler	150 g
Sukker	50 g
Vand	c. 3 Spsk.

Giv Bønnerne samme Behandling som ovenfor. Rør Margarinen i de kogte Bønner, og bland dem med den kogte Frugt. Spises til Urte-, Kartoffel- og Kødretter. Afstegte Flæsketerninger og det afsmeltede Fedt kan blandes deri.

Brune Bønner med stegt Flæsk.

Brune Bønner	150 g
Vand	4-5 dl
tv. Natron	¼ Tsk.
Eddike	1—2 Spsk.
Salt?	

Røget eller grønsaltet*) Flæsk 200 g.

Giv de udblødte Bønner et Opkog, kast Vandet bort. Kog dem meget møre i Vand med tv. Natron c. 1½ Time.

Skrab Flæsket, skær det i **tynde Skiver,** og steg det lysebrunt paa begge Sider som Bacon (S. 106). Hæld det afsmeltede Fedt i Bønnerne, og smag til med Krydderier. Anret Bønner og Flæsk paa samme Fad. Spis rigeligt Brød til!

Ærte- og Bønnemos.

Bælgfrugter	200 g
tv. Natron	¼ Tsk.
Sparesuppe	4 dl
Løg	1—2 Stk.

Margarine 30 g, Salt 2 Tsk.

Giv Bælgfrugterne samme Behandling som ovenfor. Kog dem møre i Sparesuppen (eller Vand) sammen med Løget. Gnid dem til Mos gennem en Sigte. Sæt Mosen over Ilden, rør Margarinen i, og smag til med Salt. Spises til stegt Flæsk eller koldt, kogt Flæsk. (Kan ogsaa spises som Grød med Mælk til).

*) En Benævnelse af Flæsk, der er meget letsaltet og derfor ikke behøver at udvandes før Brugen.

Linsefrikadeller.

Linser	125 g
Vand	4 dl
tv. Natron	¼ Tsk.
Rasp af	3 Tvb.
Løg	1 Stk.
Persille, hakket	1 Tsk.
Salt	2 Tsk.
Peber	¼ Tsk.
Æg	1 Stk.
Palmin	70 g

Sæt Linserne i Blød Dagen forud. Kog dem helst Dagen forud. Hak dem sammen med Løget paa Bræt eller i Maskine. Bland alle de øvrige Dele med Linserne, og rør det hele til en Fars — bliver den for lind, brug da lidt mere Rasp. Steg Farsen som almindelige Frikadeller i Palmin. Kartoffelsalat eller Urtesalat smager godt hertil.

Ærtebudding.

Gule Ærter	125 g
Gulerødder (kogte)	200 g
Palmin	50 g
Æg	3—4 Stk.
Kartoffelmel	1 Spsk.
Salt	2 Tsk.

Kog udblødte afskallede Ærter i ½ l Vand, tilsat ¼ Tsk. tv. Natron, til Grød. Gnid de kogte Gulerødder til Mos (Hakkemaskine), og bland dem med Ærtegrøden. Tilsæt den smeltede Palmin, de piskede Æggeblommer, Mel og Krydderier — til sidst Hvideskummet. Bag Buddingen i Ovnen i et smurt Bagefad c. ¾ Time, eller kog den ½ Time i en Randform, der er godt smurt med tyktflydende Palmin og bestrøet med Rasp. Spises med rørt Smør el. stuvede Grønsager.

Linse- og Bønnebudding.

Røde Linser el. hvide Bønner	125 g
Vand	4 dl
tv. Natron	¼ Tsk.
Franskbrød	70 g
Mælk	2 dl
Margarine	50 g
Æg	2 Stk.
Salt	1 Tsk.

Giv Bælgfrugterne den sædvanlige Behandling, og kog dem møre i saa lidt Vand som muligt — helst Dagen forud. Hak dem paa Bræt eller i Maskine.

Skær Skorpen af Brødet, og udblød det i Mælken. Rør Margarine og Æggeblommer godt sammen, og bland det altsammen til en Dejg. Til sidst Hvideskummet. Kog Buddingen i en Randform c. ½ Time. Formen pensles med tyktflydende Palmin og bestrøs med Rasp. Spises med rørt Smør eller Grønsager.

Linsepostej.	
Linser	125 g
Palmin	50 g
Æg	2 Stk.
Mælk	1 dl
Løg	1 Stk.
Timian	¼ Tsk.
Salt	1 Tsk.

Udblød, og kog Linserne i saa lidt Vand som muligt. Tilsæt den smeltede Palmin, Æggene, Mælken og Krydderierne, (Timian faas tørret og knust). Hæld Dejgen i en velsmurt Form, og bag den i Ovnen i c. ¾ Time. Kan ogsaa koges som Budding. Den spises kold, udskaaret i tynde Skiver som Paalæg.

Tilberedning af Kartofler og Kartoffelretter.

Ved *Tilberedningen af Kartofler* gælder det om at vælge Kartofler af samme Størrelse, saa at de koger møre samtidig. Det er ikke heldigt at skære Kartoflen igennem før Kogningen. Den mister i Velsmag ved paa denne Maade at suge for meget Vand til sig. Derimod vinder Kartofler i Velsmag ved Dagen forud at lægges uskrællede i koldt Vand. Efter denne Behandling koger de ikke saa let i Stykker. Er Kartofler tilbøjelige til at blive mørke under Kogningen, tilsættes lidt Eddike.

Forskellige Maader at koge Kartofler paa:

1ste Maade. De vaskede og renskrubbede Kartofler sættes *uskrællede* over Ilden i saa meget *koldt* Vand, at det lige staar i Højde med dem. Man beregner da 2 Tsk. Salt til 1 l Vand. De bringes langsomt i Kog, for at Sprængningen af Cellevæggene ikke skal foregaa for voldsomt, og Kartoflerne koge i Stykker. De koger over sagte Ild, til de er møre. Kogetiden retter sig efter Kartoflernes Størrelse og Art fra 20 Min.—¾ Time. Vandet hældes fra (egner sig til Rengøring af fedtede Ting), og Gryden sættes over Ilden, for at Kartoflerne kan „dampes" nogle Minutter, først med Laag, senere uden. Mens dette foregaar, rystes Gryden let for at hindre Kartoflerne i at brænde fast.

Derefter „pilles" Kartoflerne forsigtigt med en lille Kniv og maa holdes varme indtil Anretningen. Paa denne Maade beholder Kartoflerne deres fulde Næringsværdi og Vitaminindhold. Meget lidt gaar derfor til Spilde.

2den Maade. De vaskede og renskrubbede Kartofler *skrælles*, helst med en „Kartoffelskræller" — derved gaar der mindst til Spilde. (Affald bør samles paa Papir, ikke i Vasken!). De lægges straks i koldt Vand, og naar de alle er skrællede, skylles de i flere Hold Vand og sættes *straks* derefter over Ilden i *kogende* Vand. Naar de har kogt c. $\frac{1}{4}$ Time, saltes de — 1 Tsk. Salt til c. 1 l Vand. Kogningen og Dampningen foregaar iøvrigt som ovenfor beskrevet. Paa denne Maade udtrækkes en Del af de mineralske Stoffer i Kogevandet, og Kartoflen mister noget i Næringsværdi. *Kartoffelvandet bør ikke bortkastes, men bruges som Tilsætning i Supper og Sovser og ved Tilberedningen af Brøddejg. Kan drikkes som Middel mod Gigt.*

3dje Maade. Kartoflerne behandles til at begynde med som anført i een af ovenanførte Maader. Naar de har kogt over Ilden i 10—15 Min., hældes Vandet fra, og de dampes, hvorefter Gryden indpakkes i Papir. Den henstaar saaledes, indtil Kartoflerne er møre, fra c. $\frac{1}{2}$—$\frac{3}{4}$ Time. Denne Maade anbefales, naar Kartoflerne vanskeligt lader sig koge uden at gaa i Stykker.

4de Maade. Kartoflerne kan uskrællede eller skrællede nedlægges i den øverste Del af et Dampkogeapparat. Salt strøs imellem og over dem. Kogetiden er da fra 1—2 Timer. Tilberedt paa den Maade taber Kartoflen meget lidt af sin Næringsværdi og bliver særlig velsmagende.

5te Maade. **(Bagte Kartofler).** De rengjorte, men uskrællede Kartofler lægges paa en Plade i en god varm Ovn og vendes hvert 15. Minut. Middelstore Kartofler er møre efter $\frac{3}{4}$ Times Forløb. De lægges, omgivet af en Serviet, i et Fad eller omgives enkeltvis af et lille Stykke hvidt Silkepapir. Man vender og klemmer Kartoflen nogle Sekunder mellem Fingrene, river den over i to Halvdele og ryster det melede Indhold ud paa

Tallerkenen. Ved denne Tilberedningsmaade fordamper en Del af Vandet, og Kartoflen vinder i Velsmag.

„Kartoffelgryn" er kogte, skrællede Kartofler, der er presset gennem en „Kartoffelknuser" (en Art Purésigte). Serveres i et Fad uden Laag, da de vil tabe det appetitlige Udseende, naar Dampen holdes inde i Fadet. Kan spises med koldt Smør og er at anbefale til smaa Børn og gamle Folk, der har ondt ved at tygge Kartofler.

Stuvede Kartofler I.

Kartofler — melede...	700 g
Mælk	4 dl
Margarine	25 g
Salt	½ Tsk.

Kog de rensede Kartofler (1ste Maade). Pil dem, og skær dem i passende Stykker. Kom dem i Mælken, og sæt Gryden over jævn Varme. Rør i Mælken, naar den nærmer sig Kogepunktet, og vedbliv at røre, indtil Kartoflerne har jævnet den. Tilsæt Margarinen, og smag til med Salt.

Stuvede Kartofler II.

Kogte Kartofler.....	600 g
Mælk	4 dl
Margarine	25 g
Mel	2 Spsk.
Salt	½ Tsk.

Lav en Mælkesovs (Jævning Nr. 1 el. Nr. 4). Giv de pillede og ituskaarne Kartofler et Opkog heri, og smag til med Salt. Tilsætning af hakket Persille gør Retten mere velsmagende.

Kartoffelmos.

Kartofler	700 g
Mælk (kog.).....	c. 2-3 dl
Margarine	25 g
Salt	½ Tsk.

Kog de skrællede Kartofler (2den Maade). Knus dem til Mos med en Ske (Kartoffelknuser el. Hakkemaskine), og sæt Gryden over svag Ild. Spæd med kogende Mælk, først draabevis, siden mere ad Gangen. Pisk i Mosen (brug helst Ris), til den er hvid og skummende. Tilsæt Margarine, og smag til med Salt.

Kartoffelmos med brunede Løg i Fad. Læg en Portion Kartoffelmos i et smurt Bagefad. Skær c. 3 Løg i Skiver, brun

dem i 30 g Fedt paa en Pande (se Engelsk Bøf S. 106), og hæld Løgene over Mosen, der bages i Ovnen eller i Gas-Bagerand, til Overfladen er lysebrun.

Stegt Kartoffelmos. (Kartoffelpandekage). Spred Kartoffelmos jævnt ud paa en hed Pande, hvorpaa der er smeltet 20—30 g Smør el. Fedt. Bag den over svag Ild, til den er brun underneden. Vend den ved Hjælp af et Laag, og bag den ogsaa paa den anden Side. Server den med Tomatsovs, Kartofler og Løgsovs eller med stuvede Grønsager.

Kan ogsaa tilberedes af hakkede, kogte Kartofler (hakket med Kniv i en Krukke), tilsat Salt, lidt Peber og, om man vil, Løgsaft. Kartoflerne vendes nogle Minutter i det varme Fedt, før Kagen bages.

Stegte Kartofler. Skær $\frac{1}{2}$ kg kolde, kogte Kartofler i Skiver. Ophed 50 g Fedt eller Margarine, og steg Kartoflerne heri, indtil de er lysebrune. Tilsæt $\frac{1}{2}$ Tsk. Salt.

Brunede eller „glacerede" Kartofler. Kog, og pil 400 g smaa Kartofler (Kastanjekartofler). Læg dem i en Hulsi, og hæld dem over med koldt Vand. Smelt $1\frac{1}{2}$ Spsk. (25 g) Melis paa en hed Pande, og tilsæt 20 g Palmin, naar Sukkeret er skummende og lysebrunt (Karamel). Ryst Kartoflerne heri, til de er lysebrune.

Franske Kartofler. Skær skrællede Kartofler i tynde Skiver — disse kan atter skæres i fine Strimler — læg dem i koldt Vand, og tør dem i et Klæde lige før Kogningen. Ophed Palmin el. Klaret (c. 300 g) i en Gryde. Læg $\frac{1}{3}$ af Kartoflerne ad Gangen i det *rygende Fedt*, og kog dem lysebrune. Tag dem op med en Hulske, og læg dem paa groft, blødt Papir, og bestrø dem med ganske lidt Salt. Fedtet maa ophedes forud for hver Kogning. Hold dem varme i et Fad eller en Gryde uden Laag, og server dem til Steg.

Kartoffelmosrand.

Kartofler	600 g
Mælk	1 dl
Palmin el. Margarine	25 g
Æg	1 Stk.
Salt	½ Tsk.
Palmin og Rasp til Formen.	

Lav Kartoffelmos af Kartofler og Mælk. Tilsæt Fedt og det piskede Æg, smag til med Salt.

Smør en Randform med halvsmeltet Palmin (tykt Lag), og bestrø den med Rasp. Fyld Farsen deri, og kog den som Kødrand (S. 113) c. 20 Min. Vend den paa et Fad, og fyld den med stuvede Grønsager, og læg kogte Gulerødder udenom. Kød- og Fiskestuvninger kan ogsaa bruges. Spis kogte Kartofler til.

Kartoffelfrikadeller.

Kartofler	600 g
Rasp	50 g
Mel	25 g
Æg	2 Stk.
Mælk	75 g
Hakket Løg	1 Tsk.
Salt	½ Tsk.
Palmin til Stegn.	100 g

Knus Kartoflerne, bland de øvrige Dele deri, og rør Farsen godt. (Kolde Kartofler maa opvarmes, før de kan knuses, eller ogsaa maa de males paa Hakkemaskinen). Ophed Palmin, og sæt Farsen paa som almindelige Frikadeller (S. 115), og steg dem lysebrune. Spises med brunet Smør og Kartofler, stuvede Roer el. Grønsager. (Æblemos smager godt til alle Kartoffelretter). Revet Ost i Kartoffelfars er at anbefale, da det forhøjer Rettens Næringsværdi og Velsmag.

Kartoffelruletter.

Kartofler	350 g
Margarine	30 g
Salt	¼ Tsk.
hv. Peber	1 Knsp.
Ægbl.	1
Æghv.	1
Rasp	c. 8 Spsk.
Palmin til Kogning.	

Brug melede Kartofler. Kog, og pil dem efter de alm. Regler for uskrællede Kartofler. Knus dem i Purésigten, og rør Mosen med Margarine og Æggeblomme. Smag til med Salt og hv. Peber el. Muskat. Afkøl Dejgen paa en flad Tallerken. Form Ruletterne af Størrelse som en Kastanje. (Fremgangsmaaden se Tvebakker S. 44). Dyp Ruletterne først i finsigtet Rasp, derefter i Æggehvide, udrørt med 1 Spsk. Vand, og atter i Rasp — brug et Stk. Papir, saa gaar det lettere! Kog dem i Fedt efter Anvisningen i „Franske

Kartofler". NB. Kartoflerne kan ogsaa skrælles og knuses til Mos i Gryden — brug da 400 g Kartofler. Samme Dejg kan ved Hjælp af Sprøjtepose formes til **Kartoffelroser,** der bages i Ovn og anvendes til Pynt ved forskellige Anretninger.

Kartoffelpostejer.

Kartofler	450 g
Margarine	30 g
Æg	1 Stk.
hv. Peber	1 Knsp.
Salt	½ Tsk.

Lav en Kartoffeldejg som ovenfor beskrevet. Fyld Mosen i en Sprøjtepose (el. brug 1 Tsk.), og sprøjt den ud paa en smurt Kageplade i Form af smaa Postejer. Begynd med at danne Bunden. Form Postejens Rand ved at sprøjte Dejg i en Rundkreds omkring Bunden, fortsæt hermed, indtil Postejen har en passende Højde. Bag dem lysebrune i en god varm Ovn. Fyld dem med Stuvninger af forskellig Slags: Grønsager, Fisk, Rejer o. lign.

Kartoffelsalat (kold).

Kartofler (kogte)	c. 500 g
Eddike	2 Spsk.
Vand (kogt)	2 Spsk.
Salt	½ Tsk.
Sukker	½ Tsk.
hak. Persille el. Purløg	1 Tsk.
(Olie 2 Spsk. Eng. Sovs	2 Tsk.).

Skær Kartoflerne i tynde Skiver. Bland det øvrige godt sammen til en Salatsovs, og ryst Kartoflerne heri. Olie og Engelsk Sovs kan udelades. Serveres til varme og kolde Kød- og Fiskeretter samt til Smørrebrød.

Kartoffelsalat (varm).

Kartofler (kogte)	600 g
Margarine	50 g
Løgskiver af	1—2 Løg
Vand	1 dl
Eddike *)	2 Spsk.
Peber	¼ Tsk.
Salt	½ Tsk.
Sukker	½ Tsk.

Skær Kartoflerne i tynde Skiver. Giv Løgskiverne et Opkog i Vand. Hæld Vandet fra, og kog dem møre i den smeltede Margarine. Spæd 1 dl Vand til, og kom Krydderierne i Salatsovsen. Ryst Kartoffelskiverne i Sovsen, indtil de er varme. Serveres til kolde og varme Kød- og Fiskeretter, til Farsretter af Bælgfrugter og Grønsager samt til Smørrebrød.

*) Det tilraades at anvende Citronsaft i Stedet for Eddike, hvorsomhelst det lader sig gøre.

Tilberedning af Rodfrugter og andre Grønsager.

(Urtesuppe se under Kapitlet: Suppekogning).

1. Vask alle Køkkenurter meget omhyggeligt, og befri dem for Jord og Sand, før Tilberedningen begynder.
2. Skrab eller skræl Rødder og Knolde, saa at det yderste Lag Træstof fjernes. Pil, eller skær visne Blade og tykke Bladstilke el. Stængeldele bort.
3. Husk, at Affaldet ofte sætter farvede Pletter paa Køkkenbordet — brug derfor Papir som Underlag. Fjern Affaldet saa hurtigt som muligt.
4. Skyl de rensede Urter, og opbevar dem *hele* (ikke ituskaaret — hvorfor?) i koldt Vand, indtil de skal bruges. Ved Luftens Indvirkning bliver de mørke.
5. Kog Urterne enten i Vand eller ved Damp.
   a. Sæt dem over i kogende Vand, saa at det lige dækker dem, og lad dem koge møre ved svag Varme. Tilsæt Salt — om ønskes — efter den halve Kogetids Forløb. Husk at benytte Urtesuppen.
   b. Læg dem paa en Rist (eller i en Sigte). Sæt denne i en Gryde med kogende Vand. Vandet maa ikke berøre Urterne. Salt kan — om ønskes — drysses over. Læg Laag paa Gryden.

NB. Alle Kaalsorter (Blomkaal undtaget), Roer og Løg bliver lettere fordøjelige og vinder i Velsmag, hvis de faar et Opkog (Vandet hældes bort), forinden de sættes over til den egentlige Kogning. For at Grønkaal ikke skal miste sin Farve herved, kan der kommes lidt Soda i det første Hold Vand; men Kaalen mister da sit Vitaminindhold. For Rødkaalens Vedkommende tilsættes 1—2 Spsk. Eddike. Løgskiver, som skal bruges til forskellige Retter, kan lægges i en lille Skaal, overdrysses med 1 Tsk. Salt, paahældes kogende Vand og henstaa henimod $\frac{1}{4}$ Time, før de skal bruges. De taales da bedre af Mennesker med svag Fordøjelse.

Grønsager og Rodfrugter kan spises:

1. som selvstændig Ret, serveret med rørt Smør,
2. dels dampet i — eller overhældt med smeltet Smør,*) dels i Mælkesovs til andre Retter,
3. som Indlæg i Fars og Buddinger — paneret og stegt,
4. som en væsentlig Bestanddel af mange Supper,
5. i kold og ofte raa Tilstand som Paalæg,
6. baade raa og kogte, tilberedt med forskellig Salatsovs.

Kaal.

Kogt { Hvidkaal, Spidskaal el. Savoykaal } { dampet i Smør el. stuvet i Mælkesovs.**)

Margarine ..... 25 g
Mel ..... 30 à 40 g
Mælk ..... 4 dl

Skær de yderste Blade af Kaalhovedet, del Kaalen i 2—4—8 Dele efter Størrelsen. Skær Stokken ud, og skyl Kaalen. Kog den som ovenfor beskrevet. Kogetid ¾ Time. Læg Kaalen i en Hulsi, saa at Vandet kan løbe fra. Smelt 50 g Margarine eller Smør i Gryden, og damp Kaalen heri. *Eller:* hak Kaalen. Lav en Mælkesovs (Jævning Nr. 1 el. 4). Giv Kaalen et Opkog, og smag til med Salt og Sukker.

Kogt Blomkaal
med Smør el. Mælkesovs.**)
Blomkaal.... 1—2 Hoveder

Margarine ..... 25 g
Mel ..... 30 à 40 g
Mælk ..... 4 dl

Skær Bladene af Blomkaalshovedet og et dybt Kors i Stokken. Skyl det rigtig godt, eller lad det ligge lidt i koldt Vand med 1 Spsk. Eddike. Kog Kaalen c. ½ Time, læg den i et Laagfad, og hæld 50 g smeltet Margarine eller Smør over den, eller lav en Mælkesovs. Smag til med Salt og Sukker.

Kogt Rosenkaal
med Smør el. Mælkesovs.
Rosenkaal (pillet).... 500 g

Margarine ..... 25 g
Mel ..... 30—40 g
Mælk ..... 4 dl

Pil Kaalen, og kog den som ovenfor beskrevet. Læg den i en Hulsi, saa at Vandet kan løbe fra. Damp den i 50 g smeltet Smør, eller lav Mælkesovs. Til Sovsen kan Kaalvand eller Suppe bruges i Stedet for Mælk.

*) Smør er unødvendigt, naar der serveres anden Slags fed Sovs til Maden.
** Bruges uskummet Mælk, kan Margarinen udelades.

Grønlangkaal.	
Grønkaal (uden Stok)	600 g
Margarine	40 g
Mel	30 à 40 g
Mælk	c. 4 dl

Skyl, og rib Kaalen. Kog den, som tidligere beskrevet, i ½ Time. Læg den i en Hulsi, og pres Vandet fra. Hak den paa Bræt eller i Maskinen. Lav Stuvningen (Jævning Nr. 1 eller 4), og opvarm Kaalen heri. Smag til med Salt og lidt Sukker. Pynt den med brunede Kartofler (S. 58).

Kan — ligesom stuvet Spinat (Side 68) — spises som selvstændig Ret med ristet Brød, overskaarne eller spejlede Æg.

Hvidkaalsbudding.	
Kogt Hvidkaal	250 g
Margarine el. Palmin	25 g
Mel	50 g
Mælk	3 dl
Æg	2 Stk.
Salt	½ Tsk.

Hak Kaalen. Rør Mel og Mælk til en Jævning, kom Margarinen heri, og kog det hele til en Grød under stadig Omrøring, indtil Dejgen er blank og glat. Hæld den op i en Skaal, rør Æggeblommerne i — een ad Gangen. Tilsæt Salt, den hakkede Kaal og Hvideskummet. Bag den i et smurt Bagefad c. 1 Time. Spises med rørt eller smeltet Smør og Kartofler. I Stedet for Hvidkaal kan bruges Rosenkaal eller Buketter af Blomkaal. Kaalen hakkes da ikke.

Slikpurrer. (8—10 Stk.). Skær de grønne Blade og Roddelene fra. Fjern de yderste visne Blade. Skær et dybt Kors gennem Bladtoppene — Vandet kan da bedre skylle Jord og Sand bort mellem Bladene. Skyl dem i flere Hold Vand. Bind dem i Bundter, læg dem i kogende Vand, og kog dem ½—¾ Time, efter Tykkelsen. Tilsæt Salt efter ¼ Times Kogetid. Kan koges i 2 Hold Vand, ligesom Kaal — taales da lettere. Tag dem op med Hulske paa et varmt Fad, og løs Baandene. Spises med rørt Smør. De skøreste af de fraskaarne Blade kan snittes, koges og stuves i Mælkesovs.

Kogte Løg. 400 g mellemstore Løg. Læg Løgene i koldt Vand, og hold dem under Vand, mens de pilles (Øjnene angribes da ikke). Giv dem et Opkog i 1—2 Hold Vand, inden

de koges møre, c. ½ Time. Hæld Vandet fra. Tilsæt 30 g Margarine, hvori Løgene dampes 5 Min.

Stegte Sellerier.

Selleri	c. 400 g
Vand	1 l
Salt	2 Tsk.
Mel	3 Spsk.
Rasp	3 Tvb.
Palmin	c. 50 g

Skær den rensede Selleri i 2 Halvdele. Læg Snitfladerne mod Brættet, og skær Skiver paa 1 cm's Tykkelse. Kog dem halvmøre (c. 15 Min.). Tag Skiverne op med en Hulske, og lad dem afkøles lidt. Dyp dem i Meljævning (eller Æg), derefter i Rasp, og steg dem lysebrune paa begge Sider. Spises med Kartofler og brunet Smør, med Kartoffelmos el. Grønsager (Rosenkaal).

Sellerifrikadeller.

Kogte Kartofler	300 g
Kogt Selleri	250 g
Æg	1 Stk
Salt efter Smag.	
Palmin	70 g

Lav en Mos af Kartofler og Selleri. Tilsæt det piskede Æg. Smag til med Salt. Form, og steg Frikadellerne som sædvanligt. Spises med kogt Makaroni, dampet i Smør og overstrøet med hakket Persille.

Sellerisalat.

Selleri	300 g
Makaroni	50 g
Margarine	50 g
Mel	40 g
Sellerisuppe	3—4 dl
Æggeblommer	1—2
Eddike el. Citronsaft	1 Spsk.
Sukker	1 Tsk.
Salt	1 Tsk.
hv. Peber	¼ Tsk.
Olie 1 Spsk., Sennep	½ Tsk.

Skær Sellerien i Terninger, og kog disse. Kog Makaronien i 2 cm lange Stykker. Lav en Sovs, som skal være meget jævn. Tilsæt de piskede Æggeblommer (1 helt Æg kan erstatte 2 Blommer). Lad Sovsen afkøle uden at trække Skind; rør derfor af og til i den. Smag den til med Krydderierne. Hæld den over Selleri og Makaroni, og bland det forsigtigt. Kan pyntes med Karse. Til daglig Brug udelades Æg. Denne **Salatsovs** (ægte Mayonnaise) kan saa vel som den efterfølgende **franske Mayonnaise** bruges ved Tillavningen af alle Slags **Salater.** Som Fyld hertil kan anvendes baade raa og kogte Grønsager samt Frugt, Kød, Fisk m. m.

Ægte fransk Mayonnaise anvendes som Salatsovs og til kolde Kød- og Fiskeretter. — Hertil bruges *friske* Æggeblommer, helt befriet for Hvide. Rør 1 eller flere Ægbl. *stive* med Salt — ¼ Tsk. til 1 Blomme. Dryp Salatolie el. Parafinolie heri, og rør el. pisk samtidig uafbrudt. Begynd med 1 Tsk. ad Gangen, og pas godt paa, at Mayonnaisen er rørt fuldstændig blank og smidig, inden mere Olie tilsættes, ellers kan den let skille ad. I saa Tilfælde begyndes forfra med 1 Ægbl., hvori den „døde" Mayonnaise røres lidt efter lidt. Der tilsættes 1—2 Tsk. Estragoneddike el. Citronsaft skiftevis med Olien, naar c. 6 Tsk. Olie er irørt. Bliver Mayonnaisen for stiv, dryppes nogle Draaber *koldt* Vand deri. Der beregnes 1—2 dl Olie til hver Ægbl. Mayonnaisen smages til med Salt, Eddike el. Citronsaft, hv. Peber og lidt Sukker. — Stærkere Krydderier som Engelsk Sovs, Karri o. lign. anvendes særlig til Fiske- og Kødretter. Den maa være en *tykflydende* Sovs, naar den hældes over Fylden. Lige før Anretningen kan den tilsættes ganske lidt Flødeskum, om man vil. Mayonnaisen kan gemmes 8—14 Dage i en tilbundet Krukke, hensat paa et køligt Sted. NB. En saakaldt **Lyn-Mayonnaise** findes under „Noter" bag i Bogen.

Sildesalat I.

Spegesild	1 Stk.
Løg	1 Stk.
Kartofler, kogte	300 g
Rødbeder, kogte	250 g
Æbler	250 g
Rødbedesaft, Eddike, Sukker, Salt, Peber og Sennep.	

Rens og flaa Silden, og hak den fint sammen med Løget. Hak ogsaa de andre Dele — helst hver for sig — og bland det hele godt sammen under Tilsætning af Rødbedesaft, indtil Salaten bliver lind. Smag til med Krydderier.

NB. Sild kan udelades. Kogt Selleri kan træde i Stedet for den.

Sildesalat II.

Margarine	50 g
Mel	60 g
Mælk	c. 4 dl
Spegesild	1 Stk.
Rødbeder (kogte)	250 g
Æbler	250 g
Kartofler (kogte)	300 g
Rødbedesaft, Eddike, Sukker, Salt, Peber, Sennep, Salatolie.	

Lav en afbagt Sovs, uægte Mayonnaise, som forud beskrevet.

Skær Sild, Rødbeder, Æbler og Kartofler i tynde Strimler, og bland det hele forsigtigt sammen.

Frugtfarve kan tilsættes for at give Salaten en smuk rød Farve.

Stuvede	**Knudekaal, Kaalrabi, Majroer, Botfeldske-Roer.**	c. 700 g
Margarine		25 g
Mel		30—40 g
Mælk		4 dl

Rens, og skræl Rodfrugterne, og skær dem i Terninger eller i aflange Stykker. Kog dem c. ¾ Time. Hæld dem i en Hulsi. Lav Sovsen (Jævn. Nr. 1 el. 4), og giv dem et Opkog. Smag til med Salt og Sukker.

Lidt hakket Persille over Majroerne smager godt.

Brunede	**Kaalrabi el. Botfeldske-Roer.**	c. 700 g
Melis		1½ Spsk.
Palmin		30 g
Vand		4 dl
Salt		1 Tsk.

Skær de skrællede Roer i aflange Stykker. Smelt, og brun Sukkeret i en Raajernsgryde. Tilsæt Palmin, naar Sukkeret skummer, og kog det sammen til en Sirup uden at brænde det. Brun Roerne godt heri c. 5 Min. Tilsæt Salt og saa meget Vand, at det knap dækker Roerne. Kog dem møre under Laag ved jævn Varme c. ½ Time. Sovsen kan jævnes med Kartoffelmel. Hvidkaal, skaaret i fine Strimler, kan behandles paa lignende Maade.

Kogte Jordskokker. 500 g Jordskokker. Skræl dem *lige før* Kogningen, læg dem straks i koldt Vand med lidt Eddike el. Citronsyre, ellers bliver de let mørke. Kog dem møre (c. 15 Min.) helst i saa lidt Vand som muligt, da de let koger i Stykker. Server dem dampende hede sammen med Gulerødder og andre Grønsager. Spises med rørt eller smeltet Smør.

Stuvede Gulerødder.*)	
Gulerødder	c. 400 g
Vand	4 dl
Salt	1 Tsk.
Mel	30 g
Margarine	30 g
Persille (hakket)	1 Tsk.

Skær de rensede og skrabede Rødder i Strimler el. Skiver. Sæt dem over Ilden i det saltede, kogende Vand, og bring dem i Kog. Rør Smør og Mel sammen, spæd med Gulerodsuppen (Jævning Nr. 3), og sæt Jævningen paa. Kog, til Rødderne er møre, c. ½ Time. Smag til med Salt, og tilsæt Persillen lige før Anretningen.

*) Kan ogsaa tilberedes som anvist under „Noter" bag i Bogen.

Indbagte Gulerødder og Botfeldske Roer.

Kogte Rødder	500 g
Margarine	25 g
Mel	50 g
Mælk	2 dl
Ægbl.	2 Stk.
Hvideskum	2
Salt	½ Tsk.

Skær de kogte Rødder i aflange Stykker c. 3 cm lange og 2 cm brede. Rør Mel og Mælk til en Jævning, tilsæt Margarinen, og kog det hele til en jævn, blank Grød. Rør Dejgen godt med Æggeblommerne, og tilsæt Hvideskummet og Salt. Dyp de udskaarne Rødder ved Hjælp af en Pind i Dejgen, og steg dem brune i Palmin paa Panden, el. kog dem i rygende hed Palmin i en Raajernsgryde. Tag dem op med en Hulske, og læg dem et Øjeblik paa groft Papir for at befri dem for noget af Fedtet. Spises varme med Kartofler og Persillesovs, tilberedt af Urtesuppe.

Stuvede Grønærter.

Friske Ærter	½ kg
eller tørrede russiske Ærter	150 g
Gulerødder	c. 200 g
Vand	c. 3 dl
Salt	1 Tsk.
Margarine	30 g
Mel	30 g
Persille (hakket)	1 Tsk
Sukker	½ Tsk.

Bælg Ærterne, rens Gulerødderne, og skær disse i meget smaa Terninger. Sæt Grønsagerne over Ilden i det kogende, saltede Vand, og følg Opskriften for stuvede Gulerødder.

Tørrede Ærter sættes i Blød 1—2 Døgn før Kogningen. Vandet hældes fra, og der benyttes mere Kogevand end til de friske. Kogetid 2—3 Timer.

Ruskomsnusk.

Nye Kartofler	½ kg
Ærter	¼ kg
Gulerødder	¼ kg
Skinke	100 g
Vand	c. ½ l
Salt	c. 1 Tsk.
Margarine	30 g
Mel	30 g
Persille (hakket)	1 Tsk.

Skrab eller skræl Kartoflerne, behandl Ærter og Gulerødder som ovenfor. Skær Kartoflerne i smaa Stykker, og sæt det hele over Ilden i det kogende Vand. Tilsæt Jævning (Nr. 2), og kog finskaaret Skinke sammen med Grønsagerne. Tilsæt hakket Persille lige før Anretningen, og smag til med Salt og Sukker. (Skinke kan udelades. Et Stykke Skinkesvær kogt med forhøjer Velsmagen).

Stuvede Snittebønner.	
Snittebønner	c. 400 g
Vand	1 l
Salt	1 Tsk.
Margarine	25 g
Mel	40 g
Mælk	c. 4 dl

Skyl, og rib Bønnerne. Skær dem i fine Strimler paa skraa, eller skær dem igennem først paa langs, derefter paa tværs. Kog dem møre i Vandet c. 15 Min. Hæld dem op i en Hulsi, og lad Vandet løbe fra. Lav en Mælkesovs (Jævning Nr. 1 el. 4) (Afbagning), og giv Bønnerne et Opkog heri. Smag til med Salt og lidt Sukker.

Friske, saftige **Snittebønner saltes** til Vinterbrug. Man bør salte dem hele, da de ellers mister i Velsmag. De udvandes før Brugen. Tørrede Snittebønner maa ligeledes udvandes og kræver længere Kogetid end friske.

Prinsessebønner, Perlebønner og **Voksbønner** skylles og ribbes, bindes i Bundter og koges møre i saltet Vand. Kogetid ½—1 Time. Spises med rørt Smør. Kan ogsaa stuves i Mælkesovs som andre Grønsager.

Rørt Smør. 60 g Smør eller Margarine eller en Blanding heraf.

Læg Smørret i en opvarmet Skaal, og rør det til Kræm. Tilsæt faa Draaber Vand eller Urtesuppe; det forslaar da bedre.

Stuvet Spinat. (½ kg Spinat). Skyl, og pil Spinaten — rib de groveste Blade. Damp den mør c. 10 Min., kom 25 g Smør i den, eller kog og tilbered den som Grønlangkaal (S. 63).

Rødbeder. (1 kg). Rens Rødbederne, og kog dem møre i saltet Vand c. 2 Timer. Flaa Hinden af, mens de er varme. Skær dem i Skiver, og læg dem i Eddike, spædt op med lidt koldt Vand og tilsat lidt Sukker efter Smag. Eddiken maa dække Rødbederne. Samme Eddikelage kan benyttes til flere Hold Rødbeder, men maa da koges op. Læg et Stykke Peberrod i Lagen; Skimmelsvamp vil da kunne undgaas.

NB. *Kogte, varme Rødbeder* kan anvendes som Gemyse.

Frugtgrød og Frugtsupper.

Frugtkompot og Efterretter med Frugt.

Frugtgrød og Frugtsupper er gamle danske Retter, som giver Afveksling i Ugens Spiseseddel. De kan spises mere el. mindre varme el. helt kolde, eftersom Aarstiden og Smagen fordrer det, og har desuden mange andre Fortrin. Foruden at være velsmagende er de læskende og kan derfor stille Tørst, ligesom de virker gavnligt paa Fordøjelsen paa Grund af deres Indhold af Frugtsyrer. Jo saftigere og mere udsøgt Frugten er, des større Udbytte faar man af den ved Tilberedningen. Det lønner sig derfor ofte ved Indkøb af Frugt at tage fornuftigt Hensyn hertil og foretrække en ringere Mængde af den gode og dyre for en større Mængde af den billigere, men daarligere. Heller ikke gaar der lige meget til Spilde under Rensningen og øvrige Behandling af Frugten, hvilket ogsaa faar sin Betydning, naar Vægtmængden skal angives. Stærkt syrlig Frugt og Frugt med særlig udpræget Smag kan koges med mere Vand end den forholdsvis søde. Som det vil ses af følgende Opskrifter, veksler Frugtmængden derfor i de forskellige Retter, ligesom ogsaa økonomiske Hensyn har gjort sig gældende. Bruges *Tørfrugt* beregnes $\frac{1}{5}$—$\frac{1}{4}$ af den friske Frugts Vægt. Hvorfor?

Al Frugt maa renses meget omhyggeligt (pilles og skylles), inden den koges. Skrælles den, maa den opbevares under Laag eller i Vand, indtil den skal bruges, men ikke ituskaaret. Hvorfor? — Tørfrugt maa renses og derefter udblødes i 12—24 Timer før Brugen, og Udblødningsvandet maa benyttes til Kogningen. Hvorfor?

Den tilsatte *Sukkermængde* maa rette sig efter Frugtens Syrlighed og enhvers personlige Smag. Man regner fra c. $\frac{1}{5}$—$\frac{1}{2}$ af Frugtens Vægt. Det anbefales enten helt at udelade Krydderier (Citron, Kanel el. Vanilje) eller at bruge saa lidt deraf, at Frugt-

---

Rabarberstilken anvendes som Frugt og omtales derfor i denne Sammenhæng. En Blanding af Rabarber el. Stikkelsbær og Jordbær giver en meget velsmagende Grød.

smagen ikke lider derunder. Derimod vil det som oftest være af god Virkning at blande forskellig Frugt sammen.

Frugtgrød og Frugtsuppe *jævnes* med Kartoffel-, Majs- el. Sagomel. Til Suppe kan desuden bruges Hvede-, Ris- el. Havremel. Til *afsiet* Frugtgrød beregnes 80 g Stivelse pr. 1 Saft (60 g, hvis Grøden ikke skal spises samme Dag). Til *afsiet* Frugtsuppe c. 30 g pr. 1 Saft. Skal Frugtkødet følge med i Grød og Suppe, bruges c. $\frac{2}{3}$ af den angivne Mængde.

Rabarbergrød.
Rabarber .. c. 300 g
Vand ..... $\frac{1}{2}$ l
Sukker.... c. 150 g

Jævning (se ovenfor).
(Kan laves af syltet Saft).

Blaabærgrød.
Blaabær... c. 400 g
Vand ..... $\frac{1}{2}$ l
Sukker..... 125 g

Jævning (se ovenfor).

Æblegrød (Mos).
Æbler friske*) 700 g
Vand ..... $\frac{1}{2}$ l
Sukker..... 125 g

(Jævnes ikke).

Stikkelsbærgrød.
Stikkelsbær c. 300 g
Vand ..... 6 dl
Sukker ... c. 200 g

Jævning (se ovenfor).

Tyttebærgrød.
Tyttebær el.
Tranebær .. c. 300 g
Vand ..... $\frac{1}{2}$ l
Sukker .... c. 150 g
Jævning (se ovenfor).
(En Blanding af Tyttebær og Blommer smager godt).

Sveskegrød.
Svesker..... 300 g
Vand ..... 8 dl
Sukker..... 50 g
Jævning (se ovenfor).

Rødgrød.
Bær ..... c. 300 g
Vand ..... 8 dl
Sukker.... c. 125 g

Jævning (se ovenfor).
(Kan laves af syltet Saft).

Æblegrød (usiet).
Æbler (friske) 500 g
el. Tøræbler. 125 g
Vand ..... 6—8 dl
Sukker..... 125 g
Jævning (se ovenfor).

Abrikosgrød.
Abrikoser 150—200 g
Vand ..... 8 dl
Sukker..... 125 g
Jævning (se ovenfor).

Kog den rensede (pillede el. skrællede) Frugt mør i Vandet. (Si Frugten fra, om det ønskes). Smag til med Sukker, og sæt Jævningen (udrørt i 2 dl Vand el. Saft) paa. Giv Grøden et Opkog, og hæld den i et Fad el. i en Glasskaal. Husk paa at opvarme Glasskaalen med en Skefuld Grød, inden Resten ophældes! Hvorfor? Frugtgrød spises med Mælk, tynd Fløde el. jævnet Mælk.

*) Om man vil, kan indtil $\frac{1}{3}$ erstattes af Græskar.

Jævnet Mælk.

Mælk ..... 6—7 dl
Æg ..... 1 Stk.
Sukker ..... 1½ Spsk.
Kartoffelmel ..... ½ do.
(Vaniljetablet 1).

Ophed Mælken. Pisk Æg, Sukker og Mel godt sammen. Tilsæt den varme Mælk lidt efter lidt under fortsat Piskning. Hæld det hele i Gryden, og bring Mælken til Kogepunktet — men pisk stadig deri, indtil den er jævn. Afkøl Mælken; rør af og til i den, for at den ikke skal trække Skind.

Efterfølgende Frugtsupper tillaves som Frugtgrød. Spises varme eller kolde med smaa Tvebakker, ristede eller bagte Brødterninger (se S. 95) eller Melboller (se S. 52).

Rabarbersuppe.

Rabarber .. c. 500 g
Vand ..... 1 l
Sukker .... c. 250 g
Jævning (se ovenfor).

Hyldebærsuppe.

Friske Bær c. 400 g
Vand ..... 1 l
el.
Tørfrugt .. c. 100 g
Vand ..... 1,5 l
Æbler ..... 250 g
Sukker .... c. 125 g
Jævning (se ovenfor).

Kirsebærsuppe.

Friske Bær c. 500 g
Vand ..... 1 l
el.
Tørfrugt .. c. 125 g
Vand ..... 1,5 l
Sukker .... c. 125 g
Jævning (se ovenfor).

Blaabærsuppe.*

Friske Bær c. 500 g
Vand ..... 1 l
el.
Tørfrugt ... c. 100 g
Vand ..... 1,5 l
Sukker ..... c. 125 g
Jævning (se ovenfor).

Blommesuppe.

Blommer .. c. 500 g
Vand ..... 1,5 l
Sukker .... c. 125 g
Jævning (se ovenfor).

Æblesuppe.

Æbler ..... ½ kg
Vand ..... 1 l
Sukker .... c. 100 g
Jævning (se ovenfor).

Hybensuppe.**

Hyben, tørrede 125 g
Vand ..... c. 2 l
Sukker ..... 125 g
Jævning (se ovenfor).

Blandet Frugtsuppe.

Tøræbler ..... 50 g
Tørkirsebær ..... 50 g
Tørabrikoser ... ... 50 g
Vand ..... 1½ l
Sukker ..... c. 125 g
Jævning (se ovenfor).

Rens Frugten, og sæt den i Blød Dagen forud. Kog den mør uden at koge den itu. Smag til med Sukker, og sæt lidt Jævning paa — ikke for meget. Spises helst kold paa varme Sommerdage.

*) Middel mod Diarré.

**) Under Kogningen maa der af og til piskes kraftigt i Frugten, for at denne kan blive mørkogt.

Citronsuppe.	
Hvedemel	70 g
Margarine	50 g
Vand	1½ l
Æg	1-2 Stk.
Sukker	c. 100 g
Citronsaft	c. 4 Spsk.
Citronskal (revet)	c. 1 Tsk.

Lav en Afbagning (Jævning Nr. 4), spæd med kogende Vand. Pisk Æggene godt med Sukkeret, og tilsæt Citronsaft og Citronskal. Hæld lidt efter lidt Suppen heri under fortsat Piskning. Sæt atter Suppen over Ilden, og opvarm den *indtil* Kogepunktet. Spises med smaa Tvebakker.

Frugtkompot.

Ved Frugtkompot forstaas Frugt, kogt i Sukkervand (Sukkersirup). Frugten maa kun smaakoge og uden Laag for ikke at gaa i Stykker. Skal man koge større Portioner, maa Frugten koges i flere Hold, men i samme Sirup. Den kogte Frugt tages op med Hulske, lægges i en Skaal og erstattes med raa Frugt. Naar al Frugten er kogt, „indkoges" Siruppen og hældes over Frugten. *Eller* man sætter en Kartoffel- el. Sagomelsjævning paa, giver Saften et Opkog og hælder den over Frugten.

Saa godt som al Slags Frugt (baade frisk og tørret) egner sig til Kompot. Frugtblandinger bliver ofte meget velsmagende. Koges sød og sur Frugt sammen, kan der spares paa Sukkeret. Skal Frugtkompot spises til Grød og ikke blive for dyr til daglig Brug, maa man vælge de billigste Frugtsorter, tilsætte rigeligt Vand og, om man synes, lidt Jævning. Sukkermængden retter sig efter Frugtens Syrlighed. Kompotten er baade sundere og mere forfriskende, naar den ikke er for sødt tillavet.

Dampede eller stegte Æbler. Vask Æblerne, og tag Kærnehusene ud. Stil dem i en Gryde el. Kasserolle ved Siden af hverandre. Fyld Sukker i det udhulede Rum (fra ½—1 Spsk. til hvert Æble). Hæld saa meget kogende Vand i Gryden, at Bunden dækkes godt. Læg Laag over Gryden, og sæt den over svag Ild. Vend Æblerne efter c. 5 Min.s Forløb. Tag dem op i en Skaal, naar de er møre uden at være kogt itu.*) Hæld Saften

*) *Muldvarpeskud* er skrællede, dampede Æbler, anrettet paa et fladt Fad, overhældt med Kræm (Side 46) og overdrysset med reven Chokolade.

over. Spises varme el. kolde — med el. uden Fløde. Æblerne kan lægges i et Bagefad med Sukker og Vand og steges møre i Ovnen. Maa da af og til dryppes med Sukkersiruppen. Om ønskes, kan Æblerne skrælles, forinden de steges.

Læskedrik til syge. Et Æble behandlet paa een af ovennævnte Maader kan deles i 4 Stk., lægges i en Skaal og overhældes med 1—2 dl kogende Vand, hvormed det trækker c. 1 Time. Saften sies fra gennem et tyndt Stykke Tøj, afkøles stærkt og bruges som Læskedrik til syge.

Æblekage N. I.*)

Frisk Frugt	500 g
Vand	c. 3 dl
el.	
Tørfrugt	125 g
Vand	c. 7 dl
Sukker	100—125 g
Tvebakker	100 à 120 g
Margarine	40—60 g

Kog Frugten til Grød. Knus Tvebakkerne til Rasp med en Flaske. Rør Halvdelen af Sukkeret i Grøden, bland Resten i Brødet. Smelt Margarine paa Panden, og bag Brødet deri (uden at brænde det), indtil det er blevet mørkt og duftende. Lad det afkøle paa Panden, det bliver da mere sprødt. Form Kagen i en Skaal el. paa et Fad — 3 Lag Brød og 2 Lag Æblegrød. Strø lidt hvidt Sukker over den, og pynt med Syltetøj (flækkede Blommer).

Æblekage N. II.

Frisk Frugt	700 g
Vand	c. ¼ l
el.	
Tørfrugt	150 g
Vand	c. 8 dl
Sukker	125 g
Tvebakker	120 g
Flødeskum	1—2 dl

Kog Frugten til Grød, og rør Halvdelen af Sukkeret heri. Knus Tvebakkerne, og bland dem med Resten af Sukkeret. Smør en Form el. et Bagefad, og læg Tvebak og Æblegrød lagvis heri, Brød underst og øverst. Bag Kagen i en god varm Ovn c. ¾ Time. Den vendes paa et Fad og spises lunken el. kold m. Flødeskum.

Æblesne. Hertil bruges Æblemos kogt af friske el. tørrede Æbler (se Æblegrød S. 70) el. Mos af dampede Æbler. Den *kolde* Mos, der maa være tyk, blandes med 2 stift piskede

*) Paa lignende Maade tilberedes andre Frugtkager. Rabarber- og Stikkelsbærkompot maa tilsættes lidt Jævning før Brugen.

Hvider. Det hele piskes sammen i c. 10 Min. til en luftfyldt og let „Sne". Kan krydres m. Vanilje og Citronsaft og, om man vil, lidt Vin. Spises til Smaakager. Kan fyldes i Kræmmerhuse i Stedet for Flødeskum.

Banansalat. Flaa Skindet af 3 Bananer, og skær dem i ikke for tynde Skiver. Læg dem lagvis i en lille Glasskaal med lidt Sukker og Citronsaft mellem Lagene. Spises til Smaakager. (Kan anvendes til Reconvalescenter).

Rabarbergelé med Æggesovs (Kræm).

Rabarbersaft (syltet)..	3 dl
Vand (kogende).....	2 dl
Sukker.....	150 g
Gelatine (tynd).....	7 Blade

Udblød Gelatinen i koldt Vand 15 Min. Smelt Sukker og den aftørrede Gelatine i det kogende Vand. Hæld Saften under Omrøring heri. Fyld Geleen i en vædet Randform, bestrøet med Sukker, el. hæld den op i en Glasskaal, hvis den skal spises samme Dag. Stil den til Afkøling. Kogt Frugt kan nedlægges i Geleen. Før Randen vendes, maa man med en bøjelig Kniv løsne Geleen fra Formens Rand og dyppe Randen hurtigt i varmt Vand.

Æggesovs: 3 dl uskummet Mælk, 1 Æg el. 2 Æggeblommer, 1 Spsk. Sukker, 1 Tsk. Kartoffelmel, 1 Vaniljetablet. Tilberedes som „Jævnet Mælk" S. 71.

Appelsingelé.

Appelsinsaft (3 Appelsiner).....	c. 3 dl
Citronsaft (1 Citron)..	c. ¾ dl
Vand (kogende)	3 dl
Melis	150 g
Gelatine.....	8 Blade
(Appelsinkød af 1 Appelsin).	

Udblød Gelatinen i koldt Vand c. 15 Min. Pres Saften af Frugten, og si den gennem et tyndt Klæde. Tilberedes forøvrigt som Rabarbergelé. Spises med Flødeskum el. Æggesovs.

Forskellige Slags Frugtsaft kan anvendes paa lign. Maade (Frugtgelé).

Citronskum (uægte Fromage).

Æggeblommer	3
Sukker.....	75 g
Citronskal (revet)....	½ Tsk.
Citronsaft (1 Citron)..	3 Spsk.
Gelatine	3 Blade
Vand	2 Spsk.
Hvideskum	3

Udblød Gelatinen i c. 15 Min. Rør Æggeblommer og Sukker lyst og skummende, og tilsæt Citronskallen. Pisk Hviderne til Skum. Knug Gelatinen tør i et Klæde, smelt den i 2 Spsk. kogende Vand, og bland den med Citronsaften.

Rør denne Blanding i Æggeblommerne, „skær" og pisk Hvideskummet i til sidst. Hæld Skummet op i en Glasskaal, og stil det til Afkøling. Pyntes med 1 dl Flødeskum.

Tyttebær-Ris. Kog 300 g Tyttebær til Kompot med 150 g Sukker. Læg Kompotten lagvis med 100 g løskogte Ris (se S. 89). Kan pyntes med Flødeskum. Tranebær og Blaabær kan bruges paa samme Maade.

Risrand m. Frugtkompot.	
Ris	200 g
Mælk	1 l
Margarine	(1 Spsk.) 20 g
Melis	(2 Spsk.) 30 g
Vaniljetablet	1—2 Stk.

Kog en almindelig Risgrød (en Levning). Tilsæt det øvrige — hakkede Mandler, om man vil. Fyld Grøden i en Randform vædet med koldt Vand og bestrøet med Melis. Stil den til Afkøling. Vend den paa et Fad, og fyld Randen med Kompot, syltede Blommer eller Pærer.

Andre Efterretter, hvortil kan spises Frugtsovs el. Frugtkompot:

Arme Riddere.	
Franskbrødskiver	8—12
Mælk	2 dl
Sukker	c. 4 Spsk.
Kanel	1 Tsk.
Palmin	c. 70 g

Læg ikke for tynde Brødskiver paa en Tallerken, og hæld Mælken over. Vend Skiverne i en Blanding af Sukker og Kanel. Bag dem lysebrune paa en Pande i ikke for hed Palmin. Spises med Saftsovs (se Prinsessebudding S. 51). Gammelt Brød egner sig bedst til denne Ret.

Franske Nattuer er afraspede Rundstykker, udblødt i Mælk, dyppet i Raspen, blandet med lidt Sukker, og tilberedt som Arme Riddere.

Maizenabudding.	
Maizena	50 g
Mælk	7 dl
Æggeblommer	2
Sukker	50 g
Hvideskum	2
bitre Mandler	3 Stk.

Rør Æggeblommerne godt med Sukkeret, tilsæt Melet, Mælken og de stødte Mandler. Sæt det hele over Ilden, og pisk deri, indtil Grøden er jævn og paa Kogepunktet. Bland Hvideskummet deri, og hæld med det samme Grøden op i en vædet Skaal. Spises kold med Saftsovs el. Frugtkompot.

Chokoladebudding el. **Kakaobudding**: Følg Opskriften fra Maizenabudding, men udelad Mandler, og tilsæt i Stedet 50 g reven Chokolade el. 30 g Kakao blandet med 30 g Sukker. Spises med Flødeskum, ikke med Frugt.

Vaniljebudding I.

Vanilje	¼ Stang
Mælk	½ l
Æggeblommer	3
Sukker	6 Spsk.
Gelatine	6 Blade

Udblød Gelatinen, flæk Vaniljestangen, og kog den sammen med Mælken. Rør Blommerne med Sukkeret lysegule og skummende. Tilsæt lidt af den varme Mælk under stærk Piskning, og hæld denne Blanding i Gryden til den øvrige Mælk. Rør deri, indtil det staar paa Kogepunktet. Knug Gelatinen tør i et Klæde, og smelt den i det øvrige. Fyld Massen i en vædet Randform, bestrøet med Melis. Afkøl den, og vend den paa et Fad, naar den er stiv. Spises med Frugtkompot.

Vaniljebudding II med Karamelsovs.

Mælk	8 dl
Æg	2 Stk.
Sukker	2 Spsk.
Vaniljetabletter	2 Stk.
Gelatine	9 Blade
Sukker	120 g
Vand	2 dl

Udblød Gelatinen. Pisk Æggene med Sukkeret. Kog Mælken. Hæld lidt af den varme Mælk under stærk Piskning i Æggene. Hæld denne Blanding i Gryden til den øvrige Mælk, og pisk fremdeles deri, indtil det hele staar paa Kogepunktet. Smelt den aftørrede Gelatine i Kræmen. Tilsæt de knuste Vaniljetabletter, naar Gryden er løftet af Ilden. Hæld Kræmen op i en Randform, bestrøet med Melis. Afkøl den, og vend Buddingen paa et Fad, naar den er stiv. Spises med Karamelsovs.

Karamelsovs. Kom Sukkeret i en lille Jerngryde, og opvarm det saa stærkt, at det bliver til Karamel (lugter som brændt Papir). Tag Gryden af Ilden, og tilsæt det kolde Vand. Sukkeret vil da stivne. Sæt atter Gryden over Ilden, og rør heri, mens Sukkeret smelter og koger ind til en jævn Sovs.

Kærnemælksbudding.

Æg	1 Stk.
Melis	65 g
Kærnemælk	4 dl
Gelatine	6—5 Blade
Piskefløde	1 dl

Pisk Ægget skummende med Sukkeret. Tilsæt Kærnemælken. Smelt den udblødte og aftørrede Gelatine i 3 Spsk. kog. Vand, og bland det hele godt. Rør til sidst Flødeskummet heri, og vedbliv at røre, indtil Massen begynder at stivne. Kan hældes op i en Glasskaal el. formes til Budding el. Rand (se ovenfor). Spises med Frugtsovs el. Frugtkompot.

Syltning.

Til Syltning maa Frugten være saa frisk plukket som muligt — ikke overmoden. Syltegryden (email., uden Sprækker i Emaillen) samt alle Redskaber, der skal bruges, maa være særlig omhyggeligt rengjorte, for at Syltetøjet skal lykkes. Hvorfor? Mindre Krukker og Sylteglas vaskes, fyldes med koldt Vand, stilles paa et sammenfoldet Klæde paa Bunden af en Suppegryde. Koldt Vand fyldes i, saa at det staar over Krukkerne. Det hele bringes i Kog og koger c. ½ Time. Vandet hældes fra, og Syltetøjet fyldes i de hede Glas, som straks tilbindes med Pergamentpapir, dyppet i hedt Vand, el. med det glasklare „Cellofix". Flasker rengøres med Sæbe- el. Sodavand (brug Flaskerenser), skylles i mange Hold Vand, lægges i en Ovn for at tørres (maa helst opvarmes sammen med Ovnen). Saften fyldes paa, mens Flaskerne er varme. De tilproppes straks med skoldede, nye Propper el. ombindes med Pergamentpapir.

Ribssaft. 2 kg Ribs. Pil Bærrene fra Ribberne med en Gaffel, og skyl dem. Ophed dem langsomt i Syltegryden, og rør af og til i dem med en emailleret Ske (el. Sølvske), indtil de brister. Vrid Saften af Bærrene gennem et „Frugtklæde". Maal Saften, hæld den i Gryden, og kog den 5 Min. Fjern Skummet. Kom Sukker i (½ kg til 1 l Saft). Rør, til Sukkeret er smeltet. Hæld Saften paa varme Flasker, og bind dem straks til.

Rabarbersaft. Vask Stilkene, skær dem i Stykker, og kog dem møre med saa meget Vand, at det dækker Bunden. Si Saften fra, og følg Opskriften ovenfor. De afkogte Stilke kan blandes med Sukker og bruges som Indlæg mellem Pandekager, koges til Grød o. lign. Kan indkoges med Sukker til Frugtsmør.

Ribsgelé. Samme Fremgangsmaade som til Ribssaft, men si Saften gennem en Gelépose el. et Frugtklæde, før den koges. Brug 750 g Sukker til 1 l Saft. Hæld Geleen i varme Glas el. Krukker, og bind dem straks til.

Syltede Blommer. ½ kg Blommer, 350 g Sukker, 4 Spsk. Eddike.

Vask, og tør Blommerne. Flæk dem, og tag Stenene ud. Kog Eddike og Sukker til Sirup, og fjern Skummet. Kog Blommerne deri c. 20 Min. Fyld Syltetøjet i en hed Krukke, og bind straks til.

Syltede Kirsebær. 600 g Kirsebær, 300 g Melis (Eddike, Nelliker, Kanel).

Skyl Bærrene, og kog dem, indtil de rynker, tag dem op med Hulskeen, og læg dem i en hed Krukke. Kog Saften c. 10 Min. — skum den, og hæld den over Bærrene. Bind straks til. (Krydderier kan koges med Saften tilligemed Eddike).

Syltede Pærer. 700 g Pærer, 350 g Sukker, 2 dl Vand. Erstattes ¼ Del af Vandet med Eddike, kan Syltetøjet opbevares længere.

Vask, og skræl Pærerne, skær dem over, og tag forsigtigt Kærnehuset ud med en Teske. Kog en Sirup af Sukker og Vand, læg Pærerne heri, og kog dem, indtil de er klare. Fyld dem i et hedt Sylteglas, og bind straks til.

Syltede Tyttebær (el. Tranebær). ½ kg Tyttebær, 250 g Pærer (Æbler el. Græskar), 250 g Sukker.

Pil, og skyl Bærrene. Kom dem i Syltegryden med Sukkeret og de skrællede, ituskaarne Pærer. Bring det hele langsomt i Kog — fjern Skummet! Kog, indtil Pærer og Bær er gennemkogte.

Syltede Græskar. 500 g skrællet Græskar, 250 g Sukker, 1 dl Eddike, 1 dl Vand.

Skær Græskarret over, og fjern det bløde Kød og Kærnerne. Skræl det, skær det i 6 cm lange, fingertykke Stykker, og vej. Kog en Sirup af Sukker, Vand og Eddike, læg Græskarstykkerne heri, og kog dem klare. Læg dem med Hulske i en hed Krukke, kog Saften ind, og hæld den over dem. Bind straks til.

Græskar som Sukat. Giv *syltede* Græskarstykker et Opkog i en Sirup af ½ kg Melis og 1½ dl Vand. Lad dette henstaa et Døgn. Kog *Saften* ind, hæld den over Frugten, og lad det henstaa saaledes nogle Dage. Vend derefter de *godt afdryppede* Græskarstykker i *groft* Melis, og lad dem tørre ved svag Varme.

Ingefær-Græskar. Læg 50—75 g Ingefær i Blød Dagen forud i saa meget Vand, at det dækker. Brug Udblødningsvandet til Kogning af Sirup som beskrevet under *Syltede Græskar.* Kog Ingefær sammen med Græskar.

Orangemarmelade. C. ½ kg Appelsiner, c. 250 g Citroner, 1 l Vand, Sukker.

Vask, og tør Frugten. Del den paa langs, og skær den med en meget skarp Kniv i tynde Skiver — fjern Kærnerne, og spild ikke Saften (skær paa en flad Tallerken). Læg Frugten i en Krukke med det kolde Vand, og lad den henstaa tildækket fra 1—7 Døgn. Vej Frugt og Vand, og tilsæt samme Vægt Melis. Kog det i 2 Timer. — Sørg for, at det ikke falder til Bunds og brænder paa. Fyld Marmeladen i hede Krukker el. Glas, og bind straks til. Om man vil, kan den hvide Skal af Appelsinerne og Citronerne fjernes. Man maa da snitte den gule Skal fint.

Citronsmør.

Smør	50 g
Melis	450 g
Citroner	3 Stk.
Æg	2 Stk.
Citronskal (revet).	

Kog Smør, Sukker, Saft af 3 Citroner og revet Skal af 2 godt sammen, uden at det brændes. Løft Gryden af Ilden, og tilsæt de piskede Æg under fortsat Omrøring. Opvarm det hele indtil Kogepunktet. Fyld „Smørret" i hede Krukker el. Glas, og bind straks til. — Bruges som Paalæg el. Indlæg i Kager.

Frugtdrik (amerikansk). (Frugt Bowle).	
Vand	½ l
Melis	100 g
Te	50 g
Kog. Vand	3 dl
Appelsiner	4 Stk.
Citroner	4 Stk.
Rabarbersaft	c. 3 dl
Vand	3 l
Is	c. 300 g
Apollinaris	½—1 l

Kog Vand og Sukker til Sirup. Lav Te, og hæld den heri. Pres Saften af Frugten, bland den med Rabarbersaften, og hæld den i det øvrige. Lad Beholderen staa paa et køligt Sted (i en Balje med Vand) c. ½ Time. Si Saften gennem et Klæde, bland den med rigtig koldt Vand, og læg Krystalis deri. Lige før Serveringen tilsættes Apollinaris. Jordbærsaft og Annanas giver en udmærket Smag — men da udelades Rabarbersaften. Forøvrigt kan anvendes alle Slags Frugter, raa og syltede, og selve Frugten kan nedlægges i „Bowlen".

Rabarberdrik.	
Te, stærk	7 dl
Melis	½ kg
Citronsaft af	4 Citroner
Citronskal af	1 Citron
Rabarbersaft	1 l

Smelt Sukkeret i den varme Te, og lad den tyndt skrællede Citronskal trække heri. Tilsæt Citron- og Rabarbersaft, og si Drikken. Server den stærkt afkølet. Om ønskes, kan ½—1 l Appolinaris hældes i lige før Anretningen.

Kold Citron-Te (Sommerdrik). Bland *meget* tynd Te med Sukker og Citronsaft. Drikken skal være syrlig, ikke for sød, og stærkt afkølet.

Te, Kaffe og Chokolade (Kakao).

Te. Hvormegen Te, der skal bruges, retter sig efter Tesorten, og om Teen skal serveres svag eller stærk. Man kan prøve sig frem med 1 strg. Tsk. til c. 5 dl Vand. Den uøvede bør forud undersøge, hvormeget Vand Tepotten kan rumme, for nogenlunde at kunne passe, at der hverken laves for lidt eller for meget. Vandet, som benyttes til Teen, maa være friskt (ikke have staaet i Vandkedlen) og bruges i samme Øjeblik, som det spilkoger. Tepotten gennemvarmes med lidt kogende Vand, som atter hældes fra, hvorpaa Tebladene lægges i og overhældes

med saa meget kogende Vand, som der ønskes Te. (Skal der laves Te til flere Personer, maa man som oftest beregne at spæde Teen i Kopperne). Teen trækker c. 3 Min. (taber i Velsmag ved at staa længere) over en dampende Vandkedel el. c. 5 Min. under en Tehætte. Der røres i Teen, inden den skænkes. Hvorfor?

Kaffe. I Reglen bruges Tilsætning af Malt, Løvetand el. et andet Kaffesurrogat (200 g Kaffe + 1 à 200 g Kaffesurrogat). Gaa ud fra, at der bruges c. 15 g Kaffe (1 toppet Tsk.) til hver Kop (c. 2 dl). Tag de samme Forholdsregler som ved Tillavningen af Te. Læg Bønnerne i den hede Kaffepose el. Kaffetragt. Brug en ophedet Kop til at maale Vandet med. Begynd med at hælde c. 3 dl kogende Vand over Bønnerne, og „tragt" 3 Gange, mens Kaffekanden staar over Varmen, uden at Kaffen koger. Spæd atter med Vand 2 Gange, og tragt som før mellem hver Gang. Tilsæt Resten af Vandet. Spæd Kaffen i Kopperne om fornødent. (Laves der ikke Kaffe til daglig Brug, maa Kande og Pose udkoges først i Sodavand og derefter med Kaffe eller Løvetand og Vand, inden de bruges. — Kaffeposen maa under Tørringen ikke udsættes for Sol og for megen Luft. Kanden maa ofte omhyggeligt rengøres, ellers faar Kaffen Afsmag).

NB. I de senere Aar anvendes *Kaffefilteret Original-Melitta* i mange Hjem ved Kaffelavningen. Brugsanvisning hertil følger med Indkøb af *Melitta Filtrerpapiret.*

Chokolade. $\frac{1}{4}$ kg Chokolade, 2 l Mælk (1—2 Spsk. Kakao). Bræk Chokoladen itu, læg den i Gryden, og kog den til en lind Grød med lidt Vand. Brug helst et Piskeris. Pisk den forud kogte Mælk lidt efter lidt deri, og giv det hele et Opkog. — Kakao eller lidt bitter Chokolade kan blandes i, hvis Chokoladen er for sød.

Kakao. 1 Spsk. Kakao, 1 Spsk. Sukker til 2—3 dl Mælk el. Vand.

Rør Kakao og Sukker ud med lidt af den kolde Mælk, og hæld det i den øvrige kogende Mælk. Giv det hele et Opkog. Bruges Vand, kan lidt Fløde hældes i ved Anretningen.

Kolde Mælkeretter.

(„Mælkemad" se under Grynretter).

Sød Tykmælk. Hertil bruges Løbetabletter. Knus 1 Løbetablet med en Ske, og opløs den i 1 Spsk. koldt Vand. Hæld Opløsningen i 1 l lunken, uskummet Mælk (c. 35°), som ophældes i smaa Glasskaale el. Tallerkener. (Mælken kan forud smages til med Sukker og Vanilje el. blandes med lidt Kærnemælk). Henstil Mælken paa et lunt Sted, den vil da blive tyk i Løbet af ½ Time. Er færdig til at spises, naar den er *godt afkølet.* Spises med Mælk el. tynd Fløde. Kan lige før Serveringen belægges med et Lag Frugt, f. Eks. Jordbær el. Hindbær, derover Flødeskum og atter nogle Bær. Meget anvendelig til Smaabørn.

Sur Tykmælk. Tykmælk maa blive stiv fra Dag til Dag for at være sund og velsmagende. Bland derfor Mælken (skummet el. uskummet) med lidt Kærnemælk el. sur Mælk, c. 1 Spsk. til 1 l Mælk, og hæld den op i Tallerkener el. Glasskaale (sæt lidt i en Kop til Syrning af næste Hold Mælk)*). Stil Mælken paa et lunt Sted — ikke udsat for Støv og daarlig Luft! Ønskes Tykmælk paa en kølig Aarstid, maa Mælken opvarmes til c. 40°, inden den syrnes, ophældes i varme Tallerkener og hensættes i et opvarmet Rum. (Kan hældes op i et Lerfad, som tildækkes med et Laag og sættes ned i en forud opvarmet Høkasse). Spises med Sukker, revet Rugbrød el. knuste Tvebakker. Kan ogsaa serveres sammen med Vandgrød.

Oplagt Mælk. 2 l Mælk behandles som ovenfor og „sættes op" i et Lerfad. Naar den er bleven stiv, skummes Fløden af, og Fadet sættes over Damp, indtil Vallen begynder at skille sig fra „Ostemælken", som skives op paa en Sigte, hvori der er lagt et Siklæde. Mælken tildækkes med Klædets Hjørner og presses svagt. Den henstaar saaledes c. 2 Timer. Vendes

*) Undgaa at bruge det øverste Lag for ikke at tilføre Mælken Skimmelsvamp.

over paa et Fad og pyntes med den sure piskede Fløde. Spises med Sukker og Mælk el. tynd Fløde.

Skørost laves af „oplagt (skummet) Mælk" ved at lægge stærkere Pres paa Ostemælken og derefter lave et „Knytte" af Siklædet og saaledes hænge Ostemælken op til næste Dag, for at Vallen yderligere kan løbe fra. Den ældtes op med lidt Salt og Kommen og tilsættes, om man vil, lidt Fløde. Spises frisk paa Smørrebrød.

Kørom. 400 g revet Rugbrød, 125 g Sukker, 1,5 l Tykmælk el. Kærnemælk, 3 Citrondr.

Bland Brød og Sukker, og rør det op med Mælken. Tilsæt Citrondraaber.

Kærnemælks Koldskaal I. 2 Æggeblommer, 150 g Melis, 1,5 l Kærnemælk.

Pisk Blommer og Melis, og rør det op med Kærnemælken. Spises med smaa Tvebakker. Kan bruges til Smaabørn.

Kærnemælks Koldskaal II. 1,5 l Kærnemælk, c. 100 g Sukker, 2 Vaniljetabletter el. 25 g knuste Mandler, 2 dl Flødeskum.

Bland Mælk, Sukker og Krydderi. Læg Flødeskummet over Mælken lige før Anretningen. Spises med smaa Tvebakker.

Tilberedning af Æg og nogle Æggeretter.

Skal Æg og Æggeretter tilberedes, saa at de bliver let fordøjelige og altsaa velskikkede som Føde for smaa Børn, syge og gamle Mennesker, er det nødvendigt at huske paa, 1) at Æggehvidestoffet allerede løber sammen (koagulerer) ved 60 —70° C, altsaa under Kogepunktet, og 2) at det bliver næsten ufordøjeligt, hvis det udsættes for høj Varmegrad i længere

Tid. Jo finere Fnug det sammenløbne Æggehvidestof danner, des lettere fordøjeligt er det.

Blødkogte Æg. Den *sædvanlige* Fremgangsmaade er at lægge de vaskede Æg med en Ske i en Kasserolle med kogende Vand og lade Æggene koge 3—3½ Min. Gaar Vandet af Kog, naar Æggene kommes deri, beregnes ½—1 Min. længere Kogetid. *Bedre* er det at sætte Æggene (1—3 Stk.) over i koldt Vand. Naar Vandet spilkoger, tages Æggene op. Tilbered et enkelt Æg — *til en syg* — paa følgende Maade: Læg Ægget i en Kop, skænk kogende Vand derover, saa at det dækkes, og lad det henstaa 1 Min. Hæld Vandet fra, og gentag det samme endnu 2 Gange. NB. Skal preserverede Æg anvendes til **blødkogte Æg,** maa de forud omvikles med Silkepapir og koge op sammen med Vandet. Ellers vil Skallen briste under Opvarmningen.

Overskaarne Æg. Æg, hvori Blommen skal være blød, koges 6½ Min.

Haardkogte Æg. Kogetid 10 Min. Kogte Æg gennemskæres lettest med en Sytraad. Haardkogte Æg hakkes nemmest i en Kop el. i en Krukke med en Kniv. Haardkogte Æg knuses til Puré gennem en Purésigte el. med en Gaffel — anvendes ofte saaledes i Sygediæten.

„Pocherede" Æg.*) Hertil kan kun bruges temmelig nylagte Æg. Slaa Ægget ud i en Kop — Blommen maa ikke briste. Læg det forsigtigt i en Kasserolle med kogende Vand, tilsat 1—2 Spsk. Eddike. Lad det koge svagt i 3 Min., og sørg for ved Hjælp af en Ske at „sløre" Blommen med Hviden. Tag Ægget op, og skær de ujævne Kanter fra.

Spejlæg. Skal flere Æg spejles paa een Gang, slaa dem da alle ud paa en Tallerken, inden de hældes over paa en svagt opvarmet Pande, rigelig dækket med Fedtstof. Lad dem stivne over *svag* Varme uden at blive brune el. hornagtige. Er det vanskeligt at løsne hele „Kagen", skær da Æggene ud, og læg dem enkeltvis paa Fadet. *Spejlæg til en syg:* Slaa et Æg ud

*) poche, et fransk Ord, der betyder Lomme.

paa en lille Lerpande el. en Underkop, og stil den over Damp, indtil Ægget er let stivnet. Fedtstof maa ikke anvendes uden Lægens Tilladelse.

Røræg. Til hvert Æg beregnes 1 Spsk. Mælk el. Vand og 1 Knsp. Salt, desuden Smør el. Margarine. Bland Mælk, Æg og Salt godt. Hæld dette i en lille Gryde el. Kasserolle, hvori er smeltet lidt Margarine. Sæt Gryden over svag Ild. Efterhaanden som Æggemassen stivner, skrabes den i lange Flager fra Grydens Bund med en Ske. Naar alt er let stivnet, anrettes den paa et Fad. Maa først laves, lige før den skal spises.

I Røræg kan blandes hakket Purløg eller revet Ost, Grønsager eller Levninger af kogt Fisk. (Kommes i Æggeblandingen, naar den sættes over Ilden).

Æggestand.

Æg	1 Stk.
Mælk	2 Spsk.
Salt	1 Knsp.
Margarine til Formen.	

Bland Æg, Mælk og Salt uden at piske for meget deri. Hæld Blandingen gennem en Haarsigte i en smurt Skaal, som sættes i en Gryde med kogende Vand — maa ikke koge for stærkt! Naar Æggestanden er stivnet, stilles den til Afkøling, hvorpaa den skæres i Terninger og serveres i Suppe. (Æggeblandingen kan tilsættes 1 Spsk. Sukker og ¼ Tsk. Vaniljesukker, hældes over kogt Frugt i en Skaal og behandles som ovenfor. Serveres som Budding til en syg. Kan ogsaa bruges sammen m. Spinat o. lign. Se „Noter" bag i Bogen).

Flæskeæggekage.

Røget Spæk el. grønsaltet Bugflæsk	100 g
Æg	4 Stk.
Mælk	2 dl
Mel	4 Spsk.
Salt	½ Tsk.

Pisk Æggene sammen med Mælk og Salt, og rør denne Blanding i Melet til en Jævning. Skær Flæsket i Terninger, og steg det lysebrunt paa en hed Pande. Hæld Dejgen over, og lad den stivne ved svag Varme, mens der af og til stikkes i den med Pandekniven. Naar Kagen er lysebrun paa Undersiden, vendes den ved Hjælp af et Laag og bages paa den anden Side.

Brødæggekage.

Æggeblommer	4
Sukker	2 Spsk.
Mel	2 Spsk.
Mælk	6 Spsk.
Hvideskum	4
Franskbrød	4 Skiver
Mælk	8 Spsk.
Margarine el. Palmin	40 g

Udblød Brødet i Mælk. Rør Æggeblommerne godt med Sukkeret, tilsæt Mel og Mælk — undgaa Klumper — til sidst Hvideskummet. Smelt Halvdelen af Fedtstoffet paa en svagt opvarmet Pande. Hæld Æggedejgen herpaa, og lad den *stivne* i Bunden over svag Varme, inden det udblødte Brød lægges ned deri. Bag Kagen lysebrun paa Undersiden. Fordel Resten af Fedtstoffet i smaa Klatter oven paa Brødskiverne, vend Kagen ved Hjælp af et Laag, og bag den paa den anden Side. Server den med Sukker og Syltetøj.

Omelet.

Æggeblommer	2
Sukker	1 Spsk.
Salt	1 Knsp.
Mælk	3 Spsk.
Hvideskum	2
Smør	c. 10 g

Pisk Blommerne godt med Sukker og Salt, tilsæt Mælken (el. hedt Vand). Pisk Blandingen i Hvideskummet, og hæld Æggemassen ud paa en svagt opvarmet Pande, hvis Bund er dækket med Fedtstof. Bag Omeletten over jævn Varme (brug Asbestplade over Gasild), saa at den hæver sig, stivner og bliver lysebrun paa Undersiden. Hold Panden i venstre Haand, og skær med Pandekniven 2 Indsnit i Omeletten, eet til højre for Pandens Skaft, et andet lige overfor. Stik Kniven ind under Omelettens højre Halvdel, og fold den med et rask Tag over den venstre. Skal Syltetøj el. kogt Frugt indlægges, maa det ske før Sammenfoldningen. Server den paa et varmt Fad.

NB. Udelades Sukkeret, kan Omeletten fyldes med kogte Grønsager, hakket Skinke, røget Sild, en Levning af kogt Fisk, Hachis el. lign.

Kødets Behandling i Køkkenet.

1. Kød, som ikke anvendes lige efter Indkøbet, maa ophænges el. henlægges paa et køligt, luftigt Sted, beskyttet mod Fluer.
2. Inden Kød bruges til Kogning, maa det af Renlighedshensyn vaskes i flere Hold lunkent Vand.
3. Inden Kød skal steges, maa det aftørres med et Klæde, opvredet i varmt Vand. Bruningen kan ikke foregaa, naar Kødet er for fugtigt udvendig.
4. Kød maa ikke henligge i længere Tid i Vand el. henstilles overdrysset med Salt. Dets Næringsværdi vil da forringes, idet noget af Kødsaften trænger ud i Vandet og i „Saltlagen". Samtidig bliver det haardt og tørt.

Kogning af Suppe og Kød.

Koges Kød el. Fisk med Vand, faar man Suppe. Suppen indeholder meget faa Næringsstoffer, men kan derimod være rig paa Smagsstoffer. En saadan Suppe kaldes „kraftig" og tjener mere som Nydelsesmiddel end som Næringsmiddel. Den kan virke oplivende og vække Madlyst. Først ved Tilsætninger som: Mel, Gryn, Boller, Makaroni, Kartofler, Rødder, Grønsager, Fløde, Smør og Æg bliver Suppen „nærende" og ofte mere velsmagende. *En kraftig Suppe kan koges udelukkende paa Rødder og Grønsager,* der er rige paa Smagsstoffer. En Suppe, som er kogt paa Knogler, Sener, Hinder og Kødrester, vil derimod næsten ganske mangle Smagsstoffer, men indeholde meget Limstof. Den benævnes „Sparesuppe" og egner sig bedst som Tilsætning til jævnede Supper og Sovser.

Forinden man skal lære at koge Kød og Suppe, maa man forstaa Forskellen paa Brugen af koldt og hedt (kogende) Vand til Madlavning. *Koldt* Vand udtrækker Smags- og Næringsstoffer af Kød og andre Madvarer, hvorimod *hedt* Vand hurtigt bringer Æggehvidestofferne i Kødets yderste Lag til at stivne. Herved hindres til Dels Kødsaften i at trænge ud i Vandet.

Der er derfor to Fremgangsmaader ved Kogning af Suppe og Kød.

1ste Maade: Læg et større el. helst flere smaa Stykker Kød i en Gryde med saa meget *koldt* Vand, at det dækker Kødet. Tilsæt Salt. Bring Kødet langsomt i Kog over svag Ild. Der vil sive Kødsaft ud af Kødet, indtil dette er blevet godt opvarmet og har skiftet Farve. Smaa, graalige Fnug vil samle sig til Skum paa Overfladen af Vandet og maa fjernes (skummes), for at Suppen kan blive klar. Det er stivnede Æggehvidestoffer og Bloddele. Naar Skumdannelsen er ophørt, lægges Laaget paa Gryden, og Kogningen fortsættes 3—4 Timer. Paa denne Maade faas en „*kraftig*" Kødsuppe (dog uden synderlig Næringsværdi) og mindre saftigt og velsmagende Kød.

2den Maade: Læg et Stykke Kød i en Gryde med saa meget *kogende* Vand, at det dækker Kødet. Kødet vil hurtig forandre Farve, idet Æggehvidestofferne stivner og hindrer Kødsaften i at trække ud. Skumdannelsen er derfor ringere. Salt tilsættes, og Laaget lægges paa, naar Skummet er fjernet. Kogningen fortsættes over svag Varme, indtil Kødet er gennemkogt. Paa denne Maade faas et Stykke saftigt Kød, men en mindre kraftigt smagende Suppe. Hvorfor?

Vil man imidlertid opnaa baade *kraftig* Suppe og *saftigt Kød,* kan man behandle mindre værdifulde Stykker af Kødet, Knogler og Sener efter 1ste Maade og efter 1 Times Kogning lægge Kødet ned i den kogende Suppe. Suppen koger stærkt og uden Laag i 10 Min. og skummes, hvorefter Kogningen fortsættes over svag Varme, indtil Kødet er gennemkogt, 1—3 Timer.

Suppeerstatninger. En kraftigt smagende Bouillon, Suppe el. Sovs kan ogsaa faas ved i Stedet for el. sammen med *mindre* Mængder Kød at anvende een af de forskellige *Suppeerstatninger,* som findes i Handelen, og hvortil Brugsanvisning medfølger.

Blandt disse kan nævnes de **danske Kødekstrakter:** *Dana-Supox* (fast) og *Danaox* (flydende) samt **Gærpræparaterne:** *Vitamon* (flydende og i Terninger). Desuden de udenlandske:

Liebig (fast og flydende) og *Maggi's* forskellige Præparater med Tilsætning af Planteudtræk.

Kødsuppe og kogt Kød.		
Oksekød el. Kalvekød	Tværreb, Mellemskært eller Bryst	700 g
Vand		c. 1½ l
Salt		1 Spsk.
Suppe-urter og Visk	Purre	1
	Selleri	¼ (100 g)
	Persillerod	1 (100 g)
	Gulerod	1 (100 g)
Kogetid 1 – 2 Timer.		

Læg det vaskede Kød i kogende Vand, bring det i Kog, og lad det koge **uden Laag** over rask Ild i 10 Min., skum Suppen, og tilsæt Salt. Fortsæt Kogningen over svag Ild.

Rens Urterne, og kog dem i Suppen. Bind Visk af Purre-, Selleri- og Persilleblade, og kog den i Suppen ¾ Time. Tag Rødderne op, naar de er møre, skær dem i Stykker, og læg dem i Terrinen. Læg Kødet paa et Fad, og hold det varmt (Varmeovnen). Si Suppen op i Terrinen.

Suppen kan anrettes med Ris, Makaroni, Melboller (se S. 52), Æggestand (se S. 85), finere Grønsager osv. Kødet spises i Reglen til samme Maaltid; serveres med Peberrodsovs, Kartofler og Brød. Stuvede Rødder og Grønsager kan ogsaa gives dertil. Resten kan anvendes til Ragout, Hachis m. m.

Peberrodsovs: 3 Spsk. Mel, 25 g Fedt, ½ l Suppe, reven Peberrod, Eddike, Salt og Sukker efter Smag. Brug hvid Afbagning. Jævn. Nr. 4.

Ris (Supperis).	
Vand	½ l
Ris	100 g
Rosiner	30 g
Salt	½ Tsk.
Suppefedt.	

Kog Vand, Ris og Salt til Grød. Læg de vaskede Rosiner i Grøden, naar den har kogt den halve Tid. Tilsæt Suppefedt (om man vil) til sidst. Form Grøden i en vædet Skaal, og vend den paa et Fad.

Kogt Makaroni.	
Vand	1 l
Makaroni	100 g
Salt	1 Tsk.

Bræk Makaronien i 2 cm lange Stykker. Læg den i kogende, saltet Vand. Lad den koge stærkt og uden Laag i 15 Min. Tag Gryden af Ilden. Læg Laaget paa, og lad Makaronien henstaa i Vandet 10 Min. Hæld Vandet fra gen-

nem en Hulsi, skyl den med koldt Vand, og kom den i den færdige Suppe.

NB. Kan ogsaa koges i Suppen, men denne bliver da uklar.

Kraftsuppe.
(Flaskebouillon) til syge.

Oksekød	skært	
el.	og	
Kalvekød	fedtfrit...	300 g
Kogt, koldt Vand		3 dl

Kogetid 2¼ Time.

Vask Kødet, befri det omhyggeligt for Sener og Hinder, og skrab det. Læg det i en Flaske med vid Hals (Henkogningsglas). Hæld Vandet derover, og bind til med Pergamentpapir.

Sæt Flasken paa et sammenlagt Klæde i en Kasserolle med koldt Vand. Lad det koge langsomt op og derefter koge i 2 Timer. Si Glassets Indhold gennem et tyndt Stykke Tøj.

Kan (efter Lægens Ordre) tilsættes Æggeblomme, som udrøres i en Skaal og opspædes lidt efter lidt med den varme Suppe under stadig Piskning.

Dampkogt Kød (til syge). Hertil bruges skært Kalvekød af bedste Sort (Filet). Bank en Skive Kød (c. 2 cm tyk) let med Kødhammeren, og fjern Sener og Hinder. Smør en flad Tallerken med lidt koldt Smør, og læg Kødet herpaa, bestrøet med 1 Knsp. Salt. Dæk en anden Tallerken over, og anbring det hele over en Kasserolle med kogende Vand, der holdes i Kog, indtil Kødet er gennemkogt c. ¾ Time. Serveres med koldt Smør paa en hed Tallerken.

Urtesuppe.

Vand el. Suppe	1,5 l
Kaalrabi Knudekaal Hvidkaal el. Rosenkaal	200 g
Kartofler	200 g
Gulerod	100 g
Purre og Visk Margarine	50 g
Salt	1 Spsk.
Tapioka	2 Spsk.
Lidt hakket Persille	

Skræl Kartoflerne, rens Urterne, og skær dem i Terninger el. Strimler (Rosenkaal pilles og koges hel). Tør det altsammen i et rent Klæde. Smelt Margarine eller Palmin i en Gryde, og lad Grønsagerne „surre" heri i 10 Min. uden at brunes. Hæld kogende Vand el. Suppe over, drys Grynene i. Bind Visken, og kom den i Suppen, og lad det hele koge, indtil Urterne er møre (c. 1 Time). Tilsæt hakket Persille, og smag Suppen til.

Brunkaalsuppe.

Hvidkaal	300 g
Gulerod	1—2 Stk
Kartofler	150 g
Visk og Purre.	
Fedt el. Smør	25 g
Sukker	2 Tsk.
Vand el. Suppe	1,5 l
Salt	2 Tsk.

Gør Grønsagerne rene. Snit Kaalen i fine Strimler (brug Brødmaskinen til større Portioner). Ophed Fedtet i en Gryde, og brun Sukkeret heri. Hæld Kaalen i, lidt efter lidt, og lad den brunes. Tilsæt det kogende Vand samt ituskaarne Gulerødder og Kartofler. Smag til med Salt. Kogetid 1 Time.

Kogning af sprængt, saltet og røget Kød.

Saltet og røget Kød (Bov el. Skinke) vaskes og børstes godt; udvandes c. 12—24 Timer.

Letsaltet Flæsk, Okse-, Kalve- og Lammekød (Bov el. Bryst) udvandes *ikke* før Kogningen.

Kødet sættes over i rigeligt, koldt Vand, bringes i Kog og skummes. Kogetid efter Dyrets Alder og Kødets Art. Skal „røget" Suppe benyttes, bør det første Hold Kogevand bortkastes og erstattes med friskt, kogende Vand.

Sprængt Hestekød (Bryst af unge Dyr) giver et udmærket Paalæg til Smørrebrød.

Suppen benyttes til forskellige Supperetter (Grønsupper, jævnede Supper, Ærte- og Bønnesupper).

Jævnede Supper*).

I. Suppe med Gryn.		II. Suppe med Makaroni.	
Spare- (el. Urtesuppe)	1,5 l	Spare- (el. Urtesuppe)	1,5 l
Suppeurter og Visk		Suppeurter og Visk	
Semulje-, Sago-, el. Ris- Gryn	50 g	Makaroni	50 g
		Tomatpuré	c. 1 dl
		el. Karri	¼ Tsk.
Margarine	25 g	Margarine	25 g

III. Suppe med Meljævning.

Spare- (el. Urtesuppe)		1,5 l
Suppeurter og Visk		
Jævning	Mel	40 g
	Margarine	25 g
Lidt hakket Persille		
Salt		

Kog Suppeurter og Visk paa Suppen som beskrevet ved Kødsuppe.

Nr. I. Kog Gryn paa Suppen 30—40 Min.

*) Ved følgende Opskrifter henvises til *Suppeerstatninger S. 88.*

Nr. II. Kog Makaroni paa Suppen 15—20 Minutter. Tomatpuré eller Karri, udrørt i lidt af Suppen, tilsættes.

Nr. III. Brug Jævning Nr. 3 (S. 48). Krydres med hakket Persille. Supperne smages til med Salt og, om man vil, med ganske lidt Sukker.

Jævn Suppe med Æg.	
Spare- (el. Urtesuppe)	1,5 l
Suppeurter og Visk	
Makaroni	50 g
Jævning Mel	40 g
Jævning Margarine	25 g
Æggeblomme	1
Salt	

Kog Suppeurter og Visk paa Suppen. Kog Makaroni 15—20 Min. i Suppen. Brug Jævning Nr. 3 (S. 48).

Pisk en Æggeblomme, tilsæt 1 Spsk. Vand (el. Fløde), og spæd den op med lidt af den varme Suppe. Hæld dette i Suppen, som opvarmes uden at koge. Smag til med Salt.

Fiskesuppe I.	
Fiskesuppe	1,5 l
Suppeurter og Visk	
Ris	50 g
Tomatpuré*)	c. 1 dl
el. Karri	¼ Tsk.

Fiskesuppe II.	
Fiskesuppe	1,2 l
Suppeurter og Visk	
Jævning Mel	40 g
Jævning Margarine	25 g
Mælk el. Fløde	3 dl
Lidt hakket Persille	

Kog Urter og Visk paa Suppen.

Nr. I. Skyl Risene, kog dem paa Suppen c. 40 Min. Smag Suppen til med Tomatpuré el. Karri, udrørt i lidt af den varme Suppe.

Nr. II. Brug Jævning Nr. 1 — Mælk el. Fløde til at røre Melet ud med. Tilsæt hakket Persille. Smag Suppen til.

Sulevælling.	
Fersk Svinebov	400 g
Vand	1½ l
Salt	1 Spsk.
Suppeurter og Visk	
Kartofler	250 g
Fine Byggryn	40 g
Lidt hakket Persille	
Kogetid c. 1½ Time.	

Skær Kødet fra Benene, skær det i Terninger, og følg Opskriften fra Kødsuppe. Kom Grynene i Suppen, naar den er skummet.

Vask, og skræl Kartoflerne, skær dem i Stykker, og kog dem i Suppen 20 Min. før Anretningen. — Tilsæt den hakkede Persille, men lad den ikke koge. Server det hele i Terrinen.

*) Tomatpuré paa Flasker.

Grønkaalsuppe.	
Suppe (salt el. røget).	c. 1,5 l
Fine Byg- el. Havregryn	50 g
Gulerod	100 g
Kartofler	300 g
Grønkaal	1 god Stok

Kog Grynene i Suppen sammen med Rødderne. Skyl, og rib Kaalen. Giv den et Opkog i Vand med $\frac{1}{4}$ Tsk. tv. Natron, og pres Vandet fra i en Hulsi. Hak Kaalen fint, og lad den koge paa Suppen $\frac{1}{2}$ Time tilligemed de ituskaarne Kartofler.

Grønkaalsuppe med Flæsk koges paa lignende Maade. I Stedet for Suppe tages Vand, og 400 g grønsaltet Bugflæsk koges heri tilligemed det øvrige.

Kørvelsuppe.		
Suppe (fersk el. salt).		1,5 l
Gulerod, Persillerod.		200 g
Kørvel (hakket)		c. 50 g
Jævning	Mel	40 g
	Margarine	25 g

Kog Rødderne paa Suppen. Skyl Kørvelen, pil, og hak den fint. Brug Jævning Nr. 3 (S. 48). Kog Kørvelen et Par Minutter i Suppen før Anretningen. Læg de ituskaarne Rødder i Suppen. Til Kørvelsuppe serveres ofte overskaarne eller „pocherede" Æg (se S. 84) — i Mangel heraf Kartofler.

Gennemstrøgne Supper (Purésupper*).

Kartoffelsuppe I.		Kartoffelsuppe II.	
Vand el. Suppe	1,5 l	Vand el. Suppe	1 l
Kartofler	400 g	Kartofler	300 g
Suppeurter og Visk Løg	2 Stk.	Selleri	200 g
Jævning Mel	40 g	Visk Mælk	$\frac{1}{2}$ l
Jævning Margarine	25-40 g	Margarine	25-40 g
Peber 1 Knsp., Salt 2 Tsk.		Peber og Salt	

Nr. I. Skær de skrællede Kartofler i Stykker, og kog dem meget møre i Suppen sammen med Urter og Visk. Gnid Kartoflerne og de hvide Rødder gennem en Sigte, spæd med Suppen. Brug Jævning Nr. 4 (Afbagning). Skær Guleroden i Skiver, og kom den paa Suppen. Smag til med Salt og Peber.

*) Ved følgende Opskrifter henvises til Suppeerstatninger S. 88.

Nr. II tilberedes som Nr. I. Pureen tilsættes Mælk og faar et Opkog. Smages til med Krydderier.

Blomkaalsuppe.

Sparesuppe el.
Vand ..... 1,5 l
Blomkaal .... 1—2 Hoveder
Gulerod ..... 100 g
Jævning { Mel ..... 40 g
Margarine 25-40 g
Salt
Kogetid 1¼ Time.

Skær Bladene af Blomkaalen, skyl den, og kog den tilligemed den flækkede Gulerod i Suppen 30—40 Min. Gnid *Halvdelen* af Kaalen gennem Haarsigten (Puré-sigte) — spæd med Suppen, saa gaar det lettere.

Brug Jævning Nr. 4 (Afbagning), og spæd med Suppen. Skil Blomkaalen i Buketter, skær Guleroden i Skiver, og giv dem et Opkog i Suppen. Smag til med Salt.

Selleri- og Jordskoksuppe laves paa tilsvarende Maade. Der bruges 1 Selleri (3—400 g) eller ½ kg Jordskokker. I Stedet for Gulerod kan der koges 2 Løg paa Suppen.

Gulerodsuppe.

Sparesuppe el.
Vand ..... 1,5 l
Gulerødder ..... 300 g
Visk og Purre
Jævning { Mel ..... 40 g
Margarine 25-40 g
Kogetid 1¼ Time.

Skær de rensede Gulerødder i smaa Stykker, og kog dem meget møre i Suppen sammen med Visken. Gnid dem gennem en Haarsigte, og spæd med Suppen. Brug Jævning Nr. 4 (Afbagning), spæd med Pureen, og smag til med Salt. Skær det hvide af den raa Purre i tynde Ringe paa tværs af Bladene, og kog dem i Suppen 5 Min. før Anretningen.

NB. Rives Gulerødderne el. hakkes de paa Maskine, koges de møre paa c. 10 Min.

Tomatsuppe.

Sparesuppe el.
Vand ..... 1,5 l
Modne Tomater ..... ½ kg
Løg ..... 1-2 Stk.
Jævning { Mel ..... 40 g
Margarine 25-40 g
Salt
hv. Peber ..... ¼ Tsk.
Sukker ..... 1 Tsk.

Vask Tomaterne, skær dem i Stykker, og kog dem sammen med de pillede, ituskaarne Løg i ½ l Vand 15 Min.

Gnid det hele gennem en Haarsigte. Spæd Pureen med Suppe eller Vand. Brug Jævning Nr. 4

(Afbagning). Smag til med Krydderier. Kogte Makaroni kan lægges i Suppen.

Til alle disse gennemstrøgne og jævnede Supper kan serveres *ristede eller bagte Brødterninger.*

Ristede Brødterninger. Skær Skorperne af Franskbrødskiver (brug dem til Rasp), som atter skæres i Terninger. Vend dem hyppigt paa en hed Pande, til de er tørre og lysebrune — brænd dem ikke! Lad dem afkøle paa Panden — de holder sig da sprøde.

Bagte Brødterninger. Som ovenfor — kun ristes Brødterningerne i Smør el. Fedt. Brug 20 g Smør til 4 Brødskiver.

NB. Brødterninger bagt enten i Sukker alene eller baade i Sukker og Smør bruges til Frugtsupper. Brug 20 g Sukker og 20 g Smør til 4 Brødskiver.

Ærte- og Bønnesupper.

Gul Ærtesuppe.	
Flækærter	200 g
Vand	1½ l
tv. Natron	¼ Tsk.
Kartofler	200 g
Selleri	c. 150 g
Løg	2
Mælk	2 dl
Margarine	40 g
Salt	1 Spsk.

Skyl Ærterne, og sæt dem i Blød i koldt (helst kogt) Vand, tilsat lidt tv. Natron i c. 24 Timer. Kog Ærterne i samme Vand tilligemed de skrællede og ituskaarne Kartofler og Urter. Kog over svag Varme, til Ærterne er møre, c. 1¼ Time. Gnid det hele gennem en Sigte, tilsæt Mælken, og lad Suppen faa et Opkog. Smag til med Salt, og rør Margarinen i. I Stedet for Mælk kan bruges Suppe. Spises m. Brødterninger (se ovenfor).

Gul Ærtesuppe med Flæsk. Ærterne behandles som ovenfor. 400 g grønsaltet Bugflæsk koges sammen med Ærterne. Kartofler og Selleri skæres i passende Stykker og koges i Suppen c. 20 Min. før Anretningen. Margarine og Mælk udelades.

Hvid Bønnesuppe.

Hv. Bønner	200 g
Vand	1½ l
tv. Natron	¼ Tsk.
Kartofler	200 g
Suppeurter og Visk	
Margarine	40 g
Salt og hvidt Peber	

Skyl Bønnerne, og sæt dem i Blød som Ærterne i 48 Timer. Kast Vandet bort, og sæt dem over i koldt Vand tilsat lidt tvekulsurt Natron. Kog ituskaarne Kartofler og Rødder samt Visk paa Suppen. Kog over svag Varme c. 1½ Time. Tag Gulerødderne op, skær dem i Stykker, og læg dem i Terrinen. Gnid det øvrige gennem en Sigte, giv Suppen et Opkog, smag til med Salt og Peber, og rør Margarinen i. (Jævning kan tilsættes, om det er nødvendigt).

Brun Bønnesuppe.

Br. Bønner	¼ kg
Vand	1 l
tv. Natron	¼ Tsk.
Laurbærblade	2
Jævning { Margarine	25 g
Jævning { Mel	40 g
Skinkesuppe	½ l
Eddike	2 Spsk.
Sukker	1 Spsk.

Skyl Bønnerne, og sæt dem i Blød som ovenfor. Kog dem som hv. Bønner c. 1½ Time. Brug Afbagning, spæd med Skinkesuppe, og tilsæt Bønnerne. Smag til med Eddike og Sukker.

Kan ogsaa koges som beskrevet i hv. Bønnesuppe.

Kogte Kødstuvninger.

Frikassé.

Kalve- el. Lammebryst	700 g
Vand	8 dl
Salt	2 Tsk.
Gulerod, Persillerod	2 Stk.
Visk	
Jævning { Marg.	40 el. 30 g
Jævning { Mel	3 Spsk. (40 g)

Bring Vandet i Kog. Vask Kødet, skær det i Stykker, og læg det i det kogende Vand. Skum Suppen; kog over rask Ild og uden Laag i 10 Min. Rens Rødder og Urter*), og bind en Visk af Purreblade, Persille- og Selleriblade. Kog Grønsagerne paa Suppen. Brug Jævning Nr. 3 (S. 48). Skyl, pil, og hak Persillen, og rør den i Sovsen, efter at Kød og Urter er taget op. Hæld Sovsen over. — Kartofler serveres til.

*) Husk, at rensede Rødder maa opbevares hele i koldt Vand, til de skal bruges.

Kød i Karrisovs med løskogte Ris.

Kalve- el. Lammebryst	700 g
Vand	8 dl
Salt	2 Tsk.
Gulerod (om man vil)	1-2 Stk.
Karri	½ Tsk.
Jævn. Marg	40 el. 30 g
Jævn. Mel	40 g
Ris	120 g
Vand	1,5 l
Salt	1 Tsk.

Tilberedes som Frikassé. Karri udrøres med Jævningen.

Skyl Risene, sæt dem over i kogende, saltet Vand, og lad dem koge livligt *uden Laag* c. 15 Min. Hæld Vandet fra gennem en Hulsi, skyl dem med koldt Vand, og stil Hulsien med Risene til Varme over en Gryde kogende Vand.

Anrettes i en Krans uden om Kødet.

Svinekam, Svinemørbrad, Høns og forskellige Slags Fisk (kogt el. stegt) anrettes ofte i Karrisovs. Kogt el. stegt Kalve-, Lamme- og Svinekød kan skæres ud og opvarmes i Frikassé- el. Karrisovs og spises med **løskogte Ris.**

Kød i Kaal
(Irsk Stuvning).

Fedt Kød, fersk el. saltet	500-700 g
Kartofler	600 g
Hvidkaal	c. 600 g
Gulerødder (om man vil)	2 Stk.
Salt	2 Tsk.
Peber	¼ Tsk.
Mel	3 Spsk.
Vand el. Suppe	3 dl

Hertil bruges Svine- eller Lammekød (islandsk) — ogsaa Oksebryst. Skær Kødet i passende Stykker. Del Kaalen i 4 Dele, og skær disse i Skiver (1½ cm Tykkelse). Skær de skrællede Kartofler og Rødder i aflange Stykker. Læg det fedeste Kød i Bunden af Gryden med Fedtsiden nedad, derover et Lag Kaal og Kartofler, atter Kød og saa fremdeles — øverst Kaal. Strø Salt, Mel og Peber mellem Lagene, hæld Vandet over, og dæk med et tætsluttende Laag. Bring det hele i Kog, og kog over rask Ild c. 15 Min., derefter ved svag Varme c. 1 Time. Medisterpølse kan bruges i Stedet for Kød. Den lægges hel ned oven paa Kaalen. Kød kan helt udelades og erstattes med 50 g Fedt eller Margarine mellem Lagene.

Stegning af Kød. (Stegesovs).

Ved Stegning af Kød opnaas en langt højere Varmegrad end ved Kogning. Kødets Smagsstoffer udvikles derfor langt bedre i stegt end i kogt Kød. De „brankede" Fedtstoffer vækker Madlyst ved deres Lugt og Smag. Det gælder ved Stegning i højere Grad end ved Kogning at hindre Kødsaften i at trænge ud, for at Kødet ikke skal blive tørt og sejgt. Dette opnaas ved at sørge for en godt *ophedet Ovn, Gryde eller Pande,* inden Stegningen begynder, saa at „Skorpedannelsen" kan foregaa hurtigt.

Ovnstegning passer bedst til større Stege (Okse-, Kalve-, Flæskesteg, Vildt, Gaas osv.).

1. Ophed Ovnen stærkt, c. 250° (Papir krøller og bliver gulbrunt derinde).
2. Læg det rensede og aftørrede Kød paa en Stegepande (en Lerpande er at foretrække), hvori der er smeltet noget Fedtstof. Er Stegen mager, *belægges* den med Fedt.
3. Sæt Stegen i Ovnen med „Retsiden" opad, og lad den brunes i 15—30 Min.
4. Hæld kogende Vædske (Vand, Suppe, Mælk, Øl eller Blanding) i Panden, saa at det staar 2½ cm op omkring Kødet. Strø Salt over Kødet.
5. Overhæld (dryp) Stegen hvert 10 Minut med Stegesaften (Skyen), for at den ikke skal blive tør (fede Flæske- og Oksestege, Gaas og And undtaget).
6. Stegetiden afhænger af Kødets Størrelse og Tykkelse — af Dyrets Art og Alder. Som almindelig Regel gælder 30—40 Min. for hvert kg Kød.
7. Benyt Stegesaften til Sovs — skum Fedtet af forinden om nødvendigt.

Grydestegning bruges som oftest til mindre Stege (tamme og vilde Smaafugle) og til *Stuvestegning*, hvorved forstaas smaa Stykker Kød, der brunes som Steg og derefter koges møre i Stegesaften, f. Eks.: Bankekød, Gulasch, Fricandeau osv.

1. Ophed en Raajernsgryde (Emaille taaler ikke den stærke Varme).
2. Smelt, og ophed Fedt eller Smør i Gryden, læg det rensede og aftørrede Kød forsigtigt deri, og brun Stegen paa alle Sider uden at stikke i den med Gaffel! Hvorfor?
3. Vend „Retsiden" opad, spæd kogende Vædske til, saa at den staar 1—2 cm op omkring Stegen.
4. Strø Salt over Stegen, læg Laaget paa, og steg den over svag Varme uden at vende eller dryppe den. Stegetid som ved Ovnstegning.

Pandestegning benyttes særlig til smaa Skiver Kød (ofte „panerede") og Fars.

1. Ophed Panden (helst af Raajern). Smelt, og ophed Fedt eller Smør, hvis ikke Tørstegning („Ristning")*) skal anvendes.
2. Læg Kødskiverne paa Panden, og steg dem over rask Ild paa begge Sider — vend dem kun een Gang — (panerede Kødstykker dog mindre Varme).
3. Tag Kødet op paa et varmt Fad, og kog „Kraften" af Panden ved Hjælp af Vand, og brug den til Sovs.
4. Steg Frikadeller i rigeligt Fedtstof, men ophed ikke saa stærkt som ovenfor beskrevet. Vend derimod Frikadellerne hyppigt under Stegningen, for at Skorpen ikke skal dannes for hurtigt.

Stegesovs.

1. Kog Stegesaften stærkt ind, brug den til Sovs uden Tilsætning eller Jævning.
2. Tilsæt den afsiede Stegesaft en Jævning af Hvedemel, Sago- eller Kartoffelmel.
3. Jævn Stegesaften med koldt Smør el. Fløde (bruges til Patienter med Sukkersyge).
4. Brug brun Afbagning (se Side 48), og spæd med Stegesaften. Smag til med Salt, og tilsæt Kulør om nødvendigt. Der beregnes 5 g Fedtstof og 5 g Mel og en knap dl Stegesaft til hver Person.

*) I Handelen faas forskellige Slags Riste, der er at foretrække til Ristning af Kød og Fisk.

Større Stege, stegt i Ovn.

Oksesteg (Mørbrad- eller Tyksteg). Brug Ovnstegning. Spæd med kogende Vand og Øl, og læg et pillet Rødløg eller et ubetydeligt Stykke af et Hvidløg ved Stegen. Stegen dryppes ikke. Stegetid for 4 kg c. 1½—3 Timer. Stegesovs Nr. 1 eller 4.

Oksefilet. En Steg paa c. 2 kg steges i Ovn — *mindre Stykker helst i Gryde.* Befri Fileten for Hinderne. Giv den nogle Slag med Kødhammeren, og spæk den med tynde Flæskestrimler eller Løg. Bruges Ovnstegning, bør Fileten først brunes i Fedt eller Smør paa en ikke for stor Pande over rask Ild og derefter sættes ind i en *meget hed* Ovn uden Paahældning af Vædske. Den dryppes med Stegesaften og maa endelig ikke blive tør under Behandlingen. Stegetid 20—30 Min. Stegesovs Nr. 3.

Kalvesteg (Kølle, Nyrestykke el. Bov). Brug Ovnstegning. Spæk Stegen. Læg Fedt eller Smør i smaa Klatter oven paa Stegen, inden den sættes i Ovnen. Steg Køllen hel, eller skær Laarbenet ud, og bind Kødet fast sammen. Denne Fremgangsmaade bruges altid til Bov. (Knus Benene, og kog Sparesuppe derpaa). Spæd kogende Vand og Mælk til. Stegen dryppes. Stegetid for Kølle (6—7 kg) 3—4 Timer, for Nyrestykke 1¼ Time. Brug Stegesovs Nr. 4. Tilsætning af sød eller sur Fløde forhøjer Sovsens Velsmag.

Lammesteg (Bagfjerding, Ryg eller Bov). Brug Ovnstegning, dog Grydestegning til mindre Stykker. Skær dybe Huller i det vaskede Kød, og fyld dem med Persille blandet med Salt. Spæd med kogende Vand. Stegesovs Nr. 2 eller 4.

Flæskesteg: Skinke, Bov eller Ryg (Mørbradstykket). Skrab Sværen, før Kødet vaskes og aftørres. Rids Sværen med en skarp Kniv i smalle Striber paa tværs. Gnid Stegen med Salt. Stik et Par Laurbærblade og hele Nelliker ind i Sværen. Brug Ovnstegning. Spæd til med kog. Vand eller Suppe. Dryp *ikke* Stegen — Sværen skal være sprød og bliver det bedst, om Ovnventilerne kan lukkes op de sidste 20 Min. af Stegetiden. Stegetid for Skinke paa 6—7 kg 3—4 Timer, for Bov paa 3—4 kg 2 Timer, for Ryg 1½ Time. Stegesovs Nr. 2 el. 4.

Vildt: Hare, Rensdyr-Ryg, -Kølle el. -Bov. Tør Kødet meget omhyggeligt med et Klæde, der gentagne Gange er opvredet i varmt Vand. Fjern Fedt, Hinder og Sener. Spæk Kødet med fintskaarne Strimler af røget Spæk. Brug Ovnstegning (til mindre Stykker dog Grydestegning). Læg rigeligt Fedtstof i Panden og koldt Fedt eller Smør i smaa Klatter oven paa Stegen — til en Hare c. 100 g. Sæt Stegen i Ovnen, og lad Spækket blive brunt. Spæd kog. Vand eller Suppe til. Overhæld Stegen med en Mælkesovs: ½ l uskum. Mælk, 50 g Mel, 1 Tsk. Salt, 1 Tsk. Kulør, 2 Spsk. Ribssaft el. 1 Spsk. Sukker. Stegetid for Hare 1—1½ Time. Kødsaften maa være graa, naar den flyder ud af Kødet. Stegesovs Nr. 2. Sovsen skal være tykflydende og lysebrun. Lidt koldt Smør eller kold Fløde kan tilsættes lige før Anretningen, men det er ikke nødvendigt.

Mindre Stege, stegt i Gryde.

Stegt Svinekam
(se Grydestegning).

Svinekam el. Halskød..	½ kg
Fedtstof.....	20 g
kog. Vand.....	c. 2 dl
Salt	1 Tsk.
tør Sennep.....	¼ Tsk.
Jævn. { Hvedemel....2	Spsk.
Jævn. { Vand.....	1 dl
Kulør	

Stegetid 1 Time.

Kalvesteg
(se Grydestegning).

Kalvekam	750 g
el. Kalvebov*)	c. 1 kg
Spæk	25 g
Fedtstof	30 g
Salt	1 Tsk.
kog. Mælk	c. 2-3 dl
Jævn. { Hvedemel....	20 g
Jævn. { Mælk el. Vand	1 dl

Stegetid 1¼ Time.

Okse- el. Kalvefilet stegt i Gryde.

Filet.....	c. 750 g
Fedtstof.....	50 g
Salt	1 Tsk.
Smør.....	20 g

Befri Fileten for Sener og Hinder, og brun den paa alle Sider i Fedtstoffet. Strø Salt over. Læg Laaget paa Gryden, og vend Stegen hvert 4de Min. *uden at spæde Vand til.* Stegetid for Oksefilet c. 30 Min., for Kalvefilet c. 20 Min. Tag Kødet op, kog Gryden af med c. 1 dl Vand, og tilsæt Smørret. Serveres med Kartofler og forskellige Slags Grønsager.

*) Ved Udskæring af en Kalvebov kan de tykkeste Muskler anvendes til Steg el. skæres i Stykker til Karbonade el. Fricandeau.

Svinemørbrad som Steg. Befri Mørbraden for Fedt og Hinder. Smelt Fedtet af til Hjælp ved Bruningen, bind Senerne sammen, og lad dem stege med Kødet for at give „Kraft" til Sovsen. Brug Grydestegning. Spæd med kogende Vand el. Mælk. Stegesovs Nr. 2. (Stegen kan spækkes med Svesker). Stegetid ½ Time.

Svinemørbrad, fyldt m. Persille. Mørbraden behandles som ovenfor. Skær en Ridse paa langs ned gennem Kødet. Bank det fladt med Kødhammeren. Læg den vaskede og pillede Persille blandet med lidt Salt paa Kødet. Rul Kødet sammen, og bind omkring det med tyndt Sejlgarn. Steg den som ovenfor beskrevet. Stegetid ½ Time.

Svinemørbrad med Æbler og Svesker. Som ovenfor. Strø lidt Peber og Salt paa den udbankede Mørbrad. Læg 6 stenløse Svesker og tyndtskaarne Skiver af ½ Æble derpaa, og bind om Kødet. Eller brug 2 Mørbrader, 12 Svesker og Skiver af 1 Æble, læg den ene Mørbrad oven paa den anden, og sy dem sammen med grove Sting. Brug Grydestegning. Spæd med kogende Vand eller Suppe. Stegesovs Nr. 2 el. 4 (uden Mælk). Stegetid ½—¾ Time.

NB. Et Stykke Svinekam (Halskød) kan anvendes paa lignende Maade. Man udhuler da Kødet ved at bore Skaftet af en Træske paa langs ind deri. Det derved fremkomne Hul udfyldes med Æbler og Svesker.

Lever som Steg.

Lever af Okse, Kalv el. Svin	400 g
Spæk	25 g
Salt	1 Tsk.
Peber	¼ Tsk
Fedtstof	40 g
Løg	2
Gulerødder	2
kog. Mælk el. Vand	2—3 dl
Jævning: Mel	20 g
Jævning: Vand	1 dl

Læg Leveren i Vand, tilsat 1—2 Spsk. Eddike, i et Par Timer, saa at Blodet kan trække ud. Skyl den godt, og aftør den i et Klæde. Flaa Hinden af, (hvis det er Okse- el. Kalvelever), skær smaa Huller i Leveren, og stik Spækstrimlerne derned. Brug Grydestegning. Spæd med kogende Mælk. Læg Løg og Gulerod ved Stegen. Stegetid ¾ Time. Stegesovs Nr. 2. Sovsen sies. Løg og de ituskaarne Gulerødder lægges paa Stegefadet.

Stegte Svinehjerter.

Svinehjerter	2—3 Stk.
Æbler	2 Stk. 200 g
Svesker (stenløse)	50 g
Fedtstof	50 g
Salt	1 Tsk.
Kog. Vand el. Mælk	3 dl
Jævn. Mel	20 g (2 Spsk.)
Jævn. Vand el. Mælk	2 dl

Skær Hjerterne op paa langs, udvand dem godt, og befri dem for Blod og de store Aarer. Aftør dem i et Klæde.

Fyld dem med ituskaarne Æbler og Svesker. Bind omkring dem med Garn. Brug Grydestegning og Stegesovs Nr. 2, Stegetid c. 2 Timer.

Kalve- og **Oksehjerter** kan behandles paa lignende Maade.

Stegte Raager (el. Ryper).*)

Raager	2—3 Stk.
Spæk	30 g
Fedtstof	50 g
Mælkejævning: Mel	30 g (3 Spsk.)
Mælk	3 dl
Salt	1 Tsk.
Kulør	½ Tsk.
Saft	2 Spsk.

Flaa Fuglene. Skær de yderste Led af Vinger og Ben, hug Hals og Hoved af. Tag Indvoldene ud, og fjern Bugvæggene. Vask dem meget omhyggeligt med et Klæde, gentagne Gange opvredet i rent lunkent Vand. (De vinder i Velsmag ved at overhældes med kogende Mælk, hvormed de henstaar ½ Time før Stegn.). Spæk dem med fine Spækstrimler, el. bind tynde Spækskiver over Brystet. Sy et Sting tværs gennem Laarene og Kroppen, og bind Garnet fast sammen. Brug Grydestegning. Spæd med 1 dl kog. Vand, og overhæld Fuglene med den kogte Mælkejævning. Stegetid ¾ Time. Sovsen sies og skal være tykflydende. Kan yderligere jævnes med Sagomel, koldt Smør, sur el. sød Fløde.

Fars stegt som Vildt.
(Forloren Hare).

Skært Kød el. Svinehjerte	300 g
Rasp	50+20 g
Æg	1 à 2 Stk.
Salt	1 Tsk.
Peber	¼ Tsk.
Spæk (røget)	20 g
Fedtstof	60 g

Sovs: se Raager.

Lad Kødet gaa 2 Gange gennem Kødmaskinen tilligemed Rasp, Æg og Krydderier. Ælt Farsen godt med en Ske, til den er sammenhængende. Form den til en stor aflang Bolle, og dyp den i Rasp. Stik smaa Kiler af Spæk paa skraa ind i Bollen. Steg den, og lav Sovsen som til Raager.

*) **Stegte Duer** se „Noter" bag i Bogen.

Brunede Kødstuvninger.

Bankekød.	
Skært Kød (Heste ..... Okse ..... el. Kalve ..)	500 g
Mel	30 g (3 Spsk.)
Salt	1 Tsk.
Peber	¼ Tsk.
Løg	2
Fedtstof	40 g
Kog. Vand	c. 4 dl
Peberkorn	5
Laurbærblad	1

Brug mellemskært Oksekød til større Portioner eller „Flommekød" af Hest (billigt og godt). Vask Kødet, skær det i fingertykke Skiver paa tværs af Trævlerne. Bank dem godt, og vend dem i en Blanding af Mel, Salt og Peber. Skær Løget i Skiver. Brun Kødet, og tag det op af Gryden. Brun Løget, læg Kødet tilbage i Gryden tilligemed Krydderierne og det tiloversblevne Mel. Hæld saa meget Vand over, at det staar i Højde med Kødet. Kogetid 1—2 Timer. NB. **Gryde-Karbonade** se „Noter" bag i Bogen.

Gulasch med Urter.	
Skært Kalve- el. Hestekød	300 g
Gulerod og Persillerod, Pastinak el. Selleri	c. 300 g
Kartofler	200 g
Løgskiver af	c. 2 Løg
Mel	2 Spsk.
Peber	¼ Tsk.
Salt	1 Tsk.
Fedtstof	40 g
Kog. Vand	c. 4 dl

Skær Kød og Urter i Terninger. Vend Kødet i Mel og Krydderier, og brun det i det ophedede Fedtstof. Tag det op, og vend Urterne og Løget i Fedtet, til de er svagt brune. Læg Kødet tilbage i Gryden sammen med det tiloversblevne Mel, spæd Vandet til. Kogetid for Kalvekød ½ Time, for Hestekød 1¼ Time. Serveres i en Rand af Kartoffelmos. (Se Side 57).

NB. En Levning kogt el. stegt Kød kan udmærket anvendes. Kødet brunes da ikke, men faar et Opkog til Slut sammen med Urterne.

Nyreragout med Urter. Hertil bruges 1 kogt el. stegt Kalvenyre (Levning fra Stegen) el. 2 kogte Svinenyrer. Følg iøvrigt ovenstaaende Opskrift og Fremgangsmaade Dog maa Nyrestykkerne kun koge ¼ Time med Urterne.

Fricandeau.	
Skært Kalvekød	500 g
Røget Spæk	25 g
Mel	3 Spsk.
Salt	1 Tsk.
Fedtstof	40 g
Kog. Suppe el. Vand	3 dl
Jævn. (Mel	20 g
Jævn. (Mælk el. Fløde	1 dl
Kulør	½ Tsk.

Skær Kødet paa langs af Trævlerne (1½ cm tykke), 10 cm lange. Spæk disse smaa „Stege" med finskaarne Spækstrimler, og vend dem i Mel og Salt. Brun dem i det ophedede Fedt. Spæd med kogende Suppe el. Vand (tilsat

Suppeerstatning). Brug det tiloversblevne Mel til Jævning, og lad det hele koge ½ Time el. 1 Time, hvis Kødet er „senet". Sovsen kan forfines ved Tilsætning af koldt Smør el. Fløde. Meljævning kan udelades. Svinemørbrad kan anvendes paa lignende Maade.

Fricandeau til syge og Rekonvalescenter. Skær meget fint Kalvekød (Filet) i Smaastykker som ovenfor beskrevet. Læg dem (uden Spækning) i en lille ophedet, men fedtfri Gryde, vend dem nogle Gange, og spæd med saa meget kogende, god Fløde, at Kødet dækkes. Strø ganske lidt Salt paa, og lad det hele koge under tætsluttende Laag c. 1 Time.

Kalvekød med Persille.
(Forlorne Kyllinger).

Skært Kalvekød		500 g
Marg.		20 g
Persille		c. 1 Bundt
Fedtstof		40 g
Salt		1 Tsk.
Vand el. Suppe		3 dl
Jævn.	Mel	2 Spsk.
	Mælk el. Fløde	2 dl
Kulør		?

Hertil kan bruges Bov el. mindre værdifuldt Kød. Skær Kødet i tynde Skiver. Bank hver Skive godt ud, og læg lidt Margarine og Persille paa den. Rul den sammen, og bind omkring den med Garn.

Se iøvrigt Fricandeau. (Hornfisk og Makrel, hvoraf Benene er taget ud, kan fyldes med Persille og steges paa lignende Maade).

Benløse Fugle.

Okse- el. Hestekød		½ kg
Spæk		50 g
Salt		2 Tsk.
Peber		1 Tsk.
Løg, hakket		2 Tsk
Fedtstof		40 g
Vand el. Suppe		c. 3 dl
Jævn.	Mel	2 Spsk.
	Mælk	2 dl
Kulør		?

Hertil bruges Bov el. Inderlaar af Hest. Det skære Kød af et Oksehoved egner sig ogsaa udmærket. Skær Kødet i Skiver. Bank hver Skive godt ud. Læg en lille Strimmel Spæk, dyppet i Krydderierne, paa hver Skive. Rul den sammen, og bind omkring den med Garn. Rul „Fuglene" i Mel, og steg dem som anvist i de foregaaende Retter fra 1—2 Timer. Anret dem i Sovsen, og spis dem med Kartoffelmos el. kogte Kartofler.

Pandestegt Flæsk og Kød.

Stegt Flæsk. c. 300 g grønsaltet Bug- el. Brystflæsk.

Skrab Flæsket, og skær det i Skiver. Sæt Panden over Ilden. Læg Flæsket paa den hede Pande, og steg det lysebrunt paa begge Sider, 5 Min. Hæld Fedtet fra. — Benyt det senere som Stegefedt el. til Fedtebrød. — Anret Flæsket med stuvede Kartofler og Grønsager el. med Kartofler og brun Løgsovs (se Dansk Bøf S. 107).

Bacon. c. 200 g røget Spæk (af unge Grise).

Skrab Spækket. Skær Sværen af, og skær det i *tynde* Skiver (2 mm's Tykkelse). Læg dem paa den hede Pande, og steg dem brune paa begge Sider, 1—2 Min. Hæld Fedtet fra, og server Bacon med Spejlæg over.

Æbleflæsk.

Grønsaltet Flæsk	250 g
Æbler	500 g
Sukker	80 g
Vand	2 Spsk.

Vask, og skræl Æblerne, og kog dem til Grød med Sukker og Vand. Skrab Flæsket, skær Sværen af, og skær det i Terninger. Læg dem paa den hede Pande, og steg dem lysebrune. Hæld Halvdelen af det udstegte Fedt fra, og bland Flæsket godt med Æblegrøden. Kan anrettes i en Rand af Kartoffelmos, kogte Ris el. Makaroni.

Engelsk Bøf.
(Ristning paa tør Pande).

Skært Kød	½ kg
Salt	1 Tsk.
Peber	¼ Tsk.
Løgskiver af	3 Løg
Fedtstof	30 g
Smør	30 g
Vand	c. 1½ dl

Brug helst Oksefilet, Hestefilet el. Hestemørbrad. Inderlaar og „Klumpen" kan ogsaa bruges, naar Kødet har hængt tilstrækkeligt længe.

Vask Kødet, og befri det for Sener og Hinder. Skær det ud i 2 cm tykke Skiver. Bank dem let med Kødhammeren. Sæt Panden over Ilden. Smelt Fedtet paa den hede Pande, og lad Løgene brunes *svagt* — vend dem med Pandekniven. Hæld af og til 1 Spsk. kogende Vand i Løgene, og lad dem saaledes brunes og koge møre c. 5 Min.

Tag dem op, og hold dem varme. Fjern *alle Løgrester* fra Panden, og lad den blive *meget hed.* Læg Kødstykkerne paa Panden -- dog ikke for hurtigt efter hverandre; Afkølingen vil hindre Bruningen — og vend dem hyppigt, mens de brunes paa begge Sider, c. 6 Min. Tag Bøffen op paa et varmt Fad. Strø Salt og Peber paa, og spred Løgene ud over den. Kog „Kraften" af Panden med Vandet, og smelt Smørret i denne Stegesaft, der hældes over Bøffen som Sovs. Sovsen kan jævnes med Sagomel, om ønskes.

Fransk Bøf (Chateaubriand) er Bøf, ristet som ovenfor, men uden Løg. I Stedet for Sovs røres koldt Smør (40 g), hakket Persille og lidt Citronsaft sammen og fordeles paa det stegte Kød.

Koteletter.
(Ristning paa tør Pande).

Svine-, Kalve- el. Lamme-Kam	600 g
Salt	1 Tsk.
hv. Peber	¼ Tsk.
Vand el. Suppe	1½ dl
Smør	30 g

Skær Kødet ud, saa at der følger 1 Ribben med hvert Stykke el. saaledes, at hver tredje Skive er benløs. Skær Benhinden igennem, skræl Kødet godt fra Benet, bank det sammen med den øvrige Kotelet, el. fjern det, og benyt det til Fars. Følg iøvrigt Opskriften fra Engelsk Bøf, hvad „Ristningen" og Sovsen angaar. Til Kalvekød bør Panden smøres med lidt Fedt. Stegetid c. 10 Min. Koteletter kan „paneres" og steges som Karbonade (S. 108).

Dansk Bøf.
(Hakkebøf).

Skært Oksekød	½ kg
Mel	3 Spsk. (30 g)
Salt	1 Tsk.
Peber	¼ Tsk.
Løgskiver af	2 Løg
Fedtstof	30+20 g
Vand, Suppe el. Mælk	3 dl
Kulør	?

Benyt Okse- eller Hestekød (Bov, Inderlaar). Skær Kødet i Strimler, og skrab det fra Senerne, eller brug en Kødmaskine. Del Kødet i 6—7 Dele. Hak hver af disse sammen til en ikke for tynd Bøf ved Hjælp af Kniven. Bland Mel og Krydderier, og vend Stykkerne heri. Læg Kødstykkerne i det hede Fedtstof, og steg dem brune 3 Min. paa hver Side. Tag Bøffen op paa et varmt

Fad. Hæld Vand i Panden, skrab den med Stegekniven, og hæld Stegesaften fra. Brun Løgskiverne i 20 g Fedt med Resten af Melet. Spæd med Afkoget, og lad Sovsen koge 10 Min. Hæld den over Bøffen.

Lever stegt som Bøf.

Lever (Okse, Kalv, Svin, el. Lam)	350 g
Mel	3 Spsk.
Salt	1 Tsk.
Peber	¼ Tsk.
Løgskiver af	2 Løg
Fedtstof	30+20 g
Vand el. Suppe	4 dl
Kulør	?

Flaa Hinden af den udvandede Lever (dog ikke Svinelever). Skær den i Skiver (1 cm tykke). Følg iøvrigt Opskriften fra Dansk Bøf. *Lad Leveren koge med Sovsen 10 Min.*

Lever kan steges med **Bacon.** Bacon ristes,*) og Leverstykkerne steges sprøde i det udsmeltede Fedtstof. Løgskiverne brunes til sidst i Fedtet, lidt Vand spædes til, og Sovsen hældes over Bacon og Lever.

Bankeflæsk af saltet Flæsk.

Bryst- el. Bugflæsk	3—400 g
Mel	50 g
Fedtstof	20 g
Mælk	½ l
Løg	1—2 Stk.
Salt og Peber.	

Skær det udvandede Flæsk i tynde Skiver. Bank dem let, og vend dem i Mel. Steg dem brune paa Panden. Brun Løg i Fedtstof og Mel, spæd med Mælk (el. Vand). Tilsæt Kulør, om ønskes. Smag til med Salt og Peber. Hæld Løgsovsen over Flæsket. Spises med rigelig Mængde Kartofler og Brød.

Karbonade I.

Svinemørbrad	c. 300 g
Mel til Jævning	3 Spsk.
Rasp (2 Tvb.)	4 Spsk.
Salt	1 Tsk.
hv. Peber	¼ Tsk.
Fedtstof	30 g
Smør	30 g

Befri Mørbraden for Fedt og Sener. (Brug Fedtet til Bruning). Skær den i 6 lige store Stykker. Stil dem paa Højkant, og bank dem ud i Skiver, ikke for tynde. Form dem til runde Kager med Kniven. Dyp dem i en tykflydende Meljævning, derefter i finsigtet Rasp. Bestrø dem med

*) Se Side 106.

Krydderier. Ophed Fedtstoffet, og steg dem over jævn Ild 4—5 Min. paa hver Side. Brun Smørret i det tiloversblevne Fedt til Sovs. (Skært Kalvekød, Bov el. Inderlaar kan bruges).

Wienerschnitzel er *tyndt* udbankede, ofte uregelmæssige Skiver af Svine- eller Kalvekød, behandlet som Karbonade I el. Koteletter.

Pyntes efter Stegningen med 1 Citronskive, 1 oprullet Ansjovis og nogle Capers.

Karbonade II.	
Skært ∫ Kalve- el. \ Kød \ Svinekam ∫	400 g
Mel til Jævning	3 Spsk.
Salt	1 Tsk.
hv. Peber	¼ Tsk.
Rasp. (2 Tvb.)	4 Spsk.
Fedtstof	30 g
Vand el. Suppe	3 dl
Kulør	?

Hertil kan anvendes forskelligt „Smaakød"*). Hak Kødet paa Bræt, eller brug Kødmaskine. Del det i 6—7 Dele, og form disse til runde Kager med Kniven (som Hakkebøf). Dyp dem i en tykflydende Meljævn., derefter i Rasp. Strø Salt og Peber paa. Steg dem over jævn Varme 10—15 Min. Kog Panden af, og benyt Afkoget som Sovs med Tilsætning af lidt Jævning og Kulør.

Nogle Levningsretter af kogt eller stegt Kød.

Labskovs.	
Kogt el. stegt Kød	c. 150 g
Kartofler	800 g
Vand el. Suppe	8 dl
Løgskiver af	1-2 Løg
Laurbærblad	1
Peber	¼ Tsk.
Eddike (om man vil)	1-2 Spsk.

Hertil bruges Levninger af salt, røget — kogt el. stegt Kød. Skær de skrællede Kartofler i passende Stykker. Kog dem i Vand el. Suppe sammen med Krydderierne, indtil Suppen er jævn, ¾ Time. Tilsæt Kødet, der enten er skaaret i Terninger eller hakket groft. Giv det hele et Opkog. Smag til med Salt og (om man vil) Eddike.

*) Kan blandes med indtil Halvdelen af knuste, kogte Kartofler.

Snurrekød. Benyt Rester af kogt el. stegt Kød og kogte Kartofler. Skær det hele i smaa Terninger, og brun disse sammen med finskaaret Løg i rigeligt Fedt paa Panden. Smag til med lidt Salt og Peber. Æblestykker blandet imellem er godt.

Hachis.	
Kødlevning	c. 250 g
Ansjovis (el. Sild)	1-2 Stk
hakket Løg af	1-2 Løg
Jævn. Fedtstof	30 g
Jævn. Mel	3 Spsk.
Suppe el. Stegesaft	4 dl
Karri	½ Tsk
Peber	¼ Tsk.
Kulør, Salt og Sukker.	

Hak Kødet*) og Silden samtidig; Løget for sig. Brug Jævning Nr. 5 (brun Afbagning). Lad Løget brune sammen med Melet, spæd med Suppen. Sovsen skal være meget jævn og mørkebrun. Kom det hakkede Kød deri, og smag til med Krydderierne. (Stærkere Krydderier som Eddike, Cognac, Vin og Paprika kan anvendes, men er ikke nødvendige). Anrettes med brunede Kartofler, kogte Makaroni el. Ris i en Krans omkring Kødet.

Kødfars - Fiskefars.

Ved *Fars* forstaar man findelt (skrabet og hakket) *Kød* og *Fedt*, der er tilberedt som Dejg med et eller flere af følgende *Bindemidler:* Brød, Rasp, Kartofler, Hvedemel og Kartoffelmel samt Æg, rørt op med en *Vædske:* Vand, Suppe, Mælk eller Fløde med Tilsætning af et eller flere Krydderier: Salt, Peber, Løg m. m.

Man skelner mellem *grov* (hurtiglavet) og *fin* Kødfars.

Skal Farsen være *hurtiglavet* og ikke „svampet", hakkes Kødet groft, og de øvrige Dele blandes dermed, uden at der røres ret længe deri. Tilberedningstid c. ½ Time, efter at Kødet er skaaret fra Ben og større Sener.

Skal Farsen være *fin* og „svampet", tager det længere Tid (1—2 Timer), og Kødet maa da skrabes og hakkes saa om-

*) Kogte Kartofler kan blandes med Kødet.

hyggeligt, at det befries for selv de fineste Sener. Brød- el. Meltilsætning maa ikke overskride $\frac{1}{6}$ af Kødets Vægt, og Vædsken maa røres saa langsomt i, at man begynder med 1 Tsk. ad Gangen og rører 2—3 Min., førend man atter spæder til. Saaledes vedbliver man, indtil Dejgen er luftfyldt og let. Efterhaanden kan der tilsættes større Vædskemængde. Har man Tid til at lade Farsen staa nogle Timer, før den skal koges eller steges, kan den optage mere Vædske. Man gør bedst i at „prøve" Farsen ved at koge en Bolle. Er den da ikke tilstrækkelig „svampet", trænger den til at røres mere; er den ikke tilpas i Smagen, kan flere Krydderier kommes i. Til Frikadeller og Boller maa Farsen ikke være for lind. Til Kødrand, Kaalruletter, fyldt Hvidkaalshoved og Budding kan den derimod være mere flydende.

Fiskefars maa tillaves som **fin** Fars.

Retter af Kød- og Fiskefars.

Grove Frikadeller.
(grov Fars).

Svinekød (Smaakød)..	200 g
Skært Hestekød	200 g
Løg (lille).....	1
Mel.....2+2 Spsk.	
Salt	1 Tsk.
Peber.....1 Knsp.	
Mælk .....4 Spsk.	
Fedtstof .....30-40 g	
Vand.....	2-3 dl

Kulør og Salt til Sovsen.

Skær det aftørrede Kød i Strimler paa langs af Trævlerne. Skrab Kødet, eller brug Kødmaskinen — Kødet 2 Gange igennem. Kom Kødet i en Skaal, tilsæt hakket el. revet Løg*), 2 Spsk. Mel, Salt, Peber og Mælk. Bland det hele godt til en sejg Fars. Strø 2 Spsk. Mel paa et Bræt; læg Farsen herpaa i 6—7 lige store Dele, og form disse ved Hjælp af Pandekniv og Ske til runde Frikadeller, melede paa begge Sider. Steg dem brune over jævn Ild c. 4 Min. paa hver Side. Tilsæt 2 dl kogende Vand og en Meljævning af 1 Spsk. Mel og 1 dl Vand. Kog Frikadellerne 15 Min. i Sovsen. Lav Sovsen til med Salt og Kulør. Kartofler, tilberedt paa forskellig Maade, spises til.

*) Hvis Løget maa være groft hakket, gaar det gennem Maskinen sammen med Kødet.

Fars med Brød.	
Svinekød	125 g
Okse- el. Hestekød	125 g
Franskbrød	50 g
Mælk	1,5 dl
Løg, revet	½ Tsk
Æg	1 Stk.
Salt	1 Tsk.
Peber	1 Knsp.

Skær Brødet i Skiver, og udblød det i Mælken. Læg det paa Hakkebræt sammen med det skrabede Kød, Æg og Krydderier. Hak det c. 20 Min. — *Eller:* brug Kødmaskinen — Kødet 2 Gange igennem. Bland derefter Kødet med det øvrige, og lad det hele gaa 3 Gange gennem Maskinen. Rør Farsen 10 Min., og tilsæt mere Mælk, om nødvendigt.

Fars med Kartofler laves efter ovenstaaende Opskrift. Der bruges 150 g kogte Kartofler i Stedet for Franskbrødet. Vædsken (c. 1 dl Mælk el. Vand) røres i til sidst.

Fars uden Æg.	
Svinekød	¼ kg
Tvebakker	4
Mel	4 Spsk.
Løg (lille)	1
Salt	1 Tsk.
Peber	1 Knsp.
Mælk	2,5 dl

Fars til syge.	
Kalvekød eller magert Svinekød	300 g
Mel	2 Spsk.
Salt	1 Tsk.
Mælk el. Fløde	1,5 dl
Lidt Flødeskum kan røres i til sidst.	

Skær det aftørrede Kød i Strimler paa langs af Trævlerne. Skrab eller hak det paa Bræt, eller brug Maskinen (4—5 Gange igennem). Bland Kødet med Rasp, Mel og Krydderier, og rør det godt, mens Mælken spædes til *lidt* efter *lidt*, særlig til at begynde med.

Fiskefars.	
Torsk	c. 750 g
Hvedemel	30 g
Kartoffelmel	30 g
Salt	1 Tsk.
Peber	¼ Tsk.
Mælk	1-2 dl
Margarine el. Smør	20 g

Brug helst Kød af en Fisk, der er slagtet og befriet for Indvoldene *Dagen forud* („mat" Fisk). Rens Fisken med et Klæde, giv den et Snit langs med Ryggen, og skær Kødet fra Benene i „Fileter". Skrab Kødet fra Skindet — begynd fra Halen! Lad det skrabede Kød gaa 5 Gange gennem Kødmaskinen tilligemed Mel, Salt og Peber. Rør Farsen godt, og kom Mælken i *lidt* efter *lidt*. Bland til Slut den *rørte* Margarine heri.

Tomatsovs.	
Fiskesuppe	2 dl
Tomatpuré	1 dl
Jævn. Margarine	40 g
Jævn. Mel	30 g
Sukker	¼ Tsk.
Salt	?

Kog Suppe paa Fiskeaffaldet: (Hoved og Ben). Si den. Lav en Afbagning, og spæd med Suppen. Smag Sovsen til med Tomatpuré, Sukker og — om fornødent — Salt. Spises særlig til Fiskeretter.

Kogning af Kød- el. Fiskeboller. (1 Portion Kød- el. Fiskefars, c. 1 l Vand, 1 Tsk. Salt). Bring Vandet i Kog, tilsæt Salt. Tag Gryden af Ilden, eller sæt den over svag Varme. Form Bollerne med en Ske, og læg dem i Vandet. Kog dem uden Laag i 5—10—15 Min. efter Størrelsen. Tag dem op med en Hulske. Brug Suppen som „Sparesuppe". Bollerne spises i Kødsuppe el. med forskellig Slags Sovs med Tilsætning af Rødder, Kartofler el. Ris.

Kødboller i Sellerisovs.	
1 Portion Kødfars.	
Vand	1 l
Salt	1 Tsk.
Selleri	c. 400 g
Jævn. Mel	4 Spsk. (40 g)
Jævn. Margarine	40 g

Kog Bollerne (ikke for smaa). Skær den rensede Selleri i passende Stykker, og kog den i Suppen eller i ½ l Vand. Brug Jævning Nr. 3 til Sovsen, hvori Bollerne opvarmes. Hertil Kartofler (Kartoffelrand), Ris eller Franskbrød.

Fars i Randform. (1 Portion Kød- el. Fiskefars — 1 Randform, smurt med Fedtstof).

Sæt Randformen til Varme. Kom lidt Smør, Klaret el. Palmin (ikke Margarine) i den, og smør den rigtig godt med det *halvsmeltede* Fedtstof. Læg Farsen fast sammentrykket i Formen — fyld den ikke helt. Kog den i „Vandbad" i en Kasserolle el. Gryde. Formen maa ikke naa Grydens Bund, men „hænge" i Gryden (Rist el. en omvendt Underkop). Vandet maa berøre indtil ⅔ af Formen. Dæk Randen med et Stk. Papir, oversmurt med Fedtstof el. med et Laag. Læg Laag over Gryden, bring Vandet i Kog, og lad Kødranden „dampe" ved jævn Varme, uden at Vandet bobler ned i Farsen, 20—30 Min. Stik i den med en Pind. Den er færdig, hvis Farsen ikke klæber ved Pinden. Tag Randen op, og vend den paa et Fad. Serveres med

kogte, stuvede el. brunede Grønsager, Kartoffelmos el. Makaroni i Tomatsovs.

Kaalruletter.

1 Portion Kødfars.	
Hvidkaalsblade	c. 12
Vand	c. 1 l
Salt	1 Tsk.
Jævn. { Margarine	40 g
Jævn. { Mel	30 g
Muskat (st.)	1 Knsp.

Rens et Kaalhoved, og fjern Stokken. Skær 10—12 store hele Blade af. Kog dem 5 Min. i Vand tilsat ¼ Tsk. tv. Natron. Tag dem op, og skær den tykke Del af Ribben bort. Brug 1—2 Blade til hver Rulet. Læg en Skefuld Fars derpaa, pak den ind i Bladet, og bind Baand om. Læg dem i kogende Saltvand, der lige dækker Ruletterne. Kog dem ½ Time. Lav lys Sovs (Jævning Nr. 4), og brug Suppen. Smag til med Salt og om ønskes Muskat. Spises med Kartofler. (Hvidkaal og anden Kaal koges uden Laag).

Farseret Blomkaal.

Fars (Kød el. Fisk)	se S. 110
Blomkaalshoveder	1-2 Stk.
Vand, Salt.	

Kog de rensede Blomkaalshoveder 10 Min. i saltet Vand. Tag dem op, og læg dem paa hver sit Klæde med Stokken opad. Fyld saa meget Fars paa, at det hele danner en Kugle, hvoraf Halvdelen er Blomkaal, Halvdelen Fars. Bind Klædet sammen om det hele, og kog Hovederne 1/3 Time, indtil Farsen er gennemkogt. Læg ved Anretningen Blomkaalen opad. Spises med smeltet Smør el. Tomatsovs.

Tobbington.

Kaal { Hvid- el. Blomkaal	
Kødfars	c. 700 g
Risgrød	c. 1 kg
Margarine	40 g
Rasp.	

Læg den kogte Kaal i et ildfast Fad, derover Farsen og til sidst Risgrøden. Bestrø Buddingen med Rasp, og hæld den smeltede Margarine over. Bag den ¾ Time i Ovnen (Vandbad).

Kød- el. Fiskefrikadeller. (1 Portion Kød- el. Fiskefars — 40 — 50 g Fedtstof).

Smelt Fedtstoffet, men lad det ikke blive for hedt. Sæt Panden over meget *svag* Varme, mens Frikadellerne formes med en Ske og lægges i Fedtstoffet. Derefter *stærkere* Varme, mens Fri-

kadellerne vendes gentagne Gange og brunes paa begge Sider, c. 15 Min. Brunet Smør kan gives til el. Sovs som til „Grove Frikadeller" (S. 111). Spises med Kartofler, tilberedt paa forskellig Maade, brunede Roer el. lign.

Fiskefars med Fyld.
(Timbal).

Fiskefars (lind)	c. 500 g
Selleri	c. 300 g
Fisk, kogt	c. 250 g
Margarine	40 g
Mel	50 g
Fiske- og Sellerisuppe	3-4 dl
Æggeblomme	1
Citronsaft	1-2 Spsk.
Salt, Sukker, hv. Peber.	

Bred Halvdelen af Farsen ud paa Bunden af et smurt Bagefad (el. en Skaal). Læg Fiske- og Selleristuvningen (se Sellerisalat S. 64) herover. Dæk denne med Resten af Farsen. Sæt Fadet paa en Rist i en Gryde med Vand, og lad Timbalen dampe c. 20 Min., indtil Farsen er gennemkogt. (Kan ved Anretningen pyntes med Tomater).

Nogle Retter af Indmad.

Leverpostej I.

Svinelever	250 g
Margarine	25 g
Mel	50 g
Mælk	2 dl
Æg	1 Stk.
Salt.. 1 Tsk. Peber..	½ Tsk.
Allehaande	¼ Tsk.

Hak den udvandede Lever fint paa Bræt el. i Maskine. Lav en Afbagning, tilsæt den hakkede Lever og Krydderierne. Bland det hele godt sammen, og hæld Dejgen i en velsmurt Form. Kog Leverpostejen i Vandbad i Ovnen, el. kog den som Rand el. Budding i Gryde c. 1 Time.

Leverpostej II.

Svinelever	375 g
Spæk	250 g
Kartofler, kogte	250 g
Margarine	50 g
Mel	50 g
Mælk	4 dl
Æg	1 Stk.
Salt	2 Tsk.
Peber	1 Tsk.
Allehaande	½ Tsk.

Lad Lever, Spæk og Kartofler gaa 4—5 Gange gennem Maskinen. Lav en Afbagning, og afkøl denne. Tilsæt Æg, Levermasse og Krydderierne. Rør Dejgen godt, og hæld den op i en velsmurt Form. Kog den i Vandbad i Ovnen c. 1½ Time. Vend den, naar den er kold.

Blodbudding.

Blod	½ l
Mælk el. Vand	¼ l
Byggryn	50 g
Rugmel	50 g
Flæsk	60 g
Sukker	50 g
(Rosiner	50 g)
Kanel	1½ Tsk.
Allehaande	½ Tsk.
Nelliker	½ Tsk.
Salt	2 Tsk.

Hæld Blodet gennem en Haarsi, skær Flæsket i Terninger, bland dette og alle de øvrige Dele i Blodet. Opvarm Blandingen i en Gryde under stadig Omrøring, indtil den bliver som en tyk Vælling.

Hæld Dejgen i en Form el. Krukke, og kog den i Vandbad c. 1 Time.

NB. I Stedet for Flæsk kan anvendes 50 g Margarine.

Pressesylte.

Bugflæsk	1½ kg
Svinetunger	2—3 Stk.
el. Kalvekød	500 g
Salt	2 Spsk.
Peber	2 Tsk.
St. Nelliker	½ Tsk.
St. Allehaande	¼ Tsk.

Rens Kødet, og kog det *meget mørt* (c. 2½ Time). Læg et varmt opvredet Klæde i en passende stor Skaal. Beklæd Bunden med den afskaarne Svær. Skær Kødet i Terninger, bland det godt med Krydderierne, og læg det, mens det endnu er varmt, i Skaalen. Stram Klædet fast hen over Kødet, og læg en god Presse paa. Vend Sylten paa et Fad, naar den er kold, og træk Klædet af.

NB. Pressesylte kan holde sig frisk i længere Tid ved at lægges i en Lage af kogt Vand, Salt, Eddike, Peber og Laurbærblade.

Rensning af slagtet Fisk.

1. Læg særlig slimet Fisk i Saltvand 1—2 Timer, før den skal renses.
2. Rens Fisken for Slim ved at skrabe med en Kniv fra Hovedet mod Halen.
3. Rens Fisken for Skæl ved at skrabe fra Halen op imod Hovedet.

4. Skær Hovedet af, og træk Indvoldene ud af Fisken uden at beskadige Galdeblæren.
5. Klip el. skær Finnerne af.
6. Skær Bugen op, og rens den ved at fjerne Bughinde, Svømmeblære og Blod. Brug Fiskebørste og rigeligt koldt Vand.
7. Skyl Fisken, indtil den er *fuldstændig* ren ud- og indvendig.
8. Skær Fisken i passende Stykker, hvis det er ønskeligt el. nødvendigt.
9. Lad Fiskekød (som en Undtagelse) henstaa overdrysset med Salt $\frac{1}{4}$ Time før Tilberedningen.
10. Skyl Saltet godt af Fisken, før den koges. — Skal den steges, maa den desuden aftørres i et Klæde.

Kogte Fiskeretter.

Ituskaaret Fisk sættes over i *kogende* Vand. *Hel* Fisk sættes over i *koldt* Vand. Hvorfor?

Fiskekød er hurtigere gennemkogt end de varmblodige Dyrs Kød, da Bindevævet er lettere opløseligt. *Ituskaaret* Fisk behøver i Reglen kun et Opkog. — Større Stykker **Kabliau** og **Helleflynder** taaler dog at koge 15—20 Min.

Hel Fisk maa ikke befries for Skæl inden Kogningen, for at Skindet ikke skal briste. Kan omvindes med Garn — holdes derved lettere hel. Kogetid efter Fiskens Art og Størrelse. Efter at Fisken er kommet i Kog, skal stor **Torsk** koge c. 15 Min., **Gedde** c. $\frac{1}{2}$ Time, **Laks** c. 1 Time. Koges helst paa Rist. Under Kogningen maa Fisken være rigeligt dækket af Vand.

Kogt Torsk. ($1\frac{1}{2}$ kg Torsk, c. 2 l Vand, 1—3 Spsk. Salt). Bring Vandet i Kog, og kom Salt i. Læg Hovedet først og Halen sidst i Kogevandet. Giv Fisken et Opkog over svag Ild. Skum Suppen, og stands Kogningen med c. 3 dl koldt Vand, hvori 1 Spsk. Eddike. Naar Kødet er mælkehvidt og let *kan løsnes* fra Benene, er det gennemkogt. Tag Fisken op med Hulske, og anret den meget varm.

Benyttes Suppen, bruges kun 1 Spsk. Salt. Hovedet maa da helst koge 10 Min. længere for at gøre Suppen „kraftig". Leveren koges for sig selv for ikke at give Suppen en trannet Smag. — Fisk, kogt med *rigeligt* Salt, vinder i Velsmag. Til Torsk bruges forskellig Slags Sovs:

1. **Sennepsovs:** 25 g Marg., 30 g Mel, 3 dl Fiskesuppe, 1 Spsk. Sennep. Brug Afbagning, og tilsæt 15 g Smør el. Margarine lige før Anretningen.
2. **Sennepsovs** *med Mælk:* 50 g Margarine, 3 dl Sødmælk, 1 Spsk. Fiskesennep. Kog Sennep og Margarine, tilsæt Mælken, og giv det hele et Opkog.
3. **Smeltet Smør:** Smelt 60 g Smør.

Kogt Rødspætte*). (1 kg Rødspætte). Kog den som Torsk, og server den med smeltet Smør (60 g), hakket Persille eller **Persillesovs:** 25 g Marg., 30 g Mel (3 Spsk.), 3 dl Sødmælk el. Fiskesuppe. Brug Afbagning, og tilsæt 1 Spsk. hakket Persille og 15 g Smør el. Margarine lige før Anretningen.

Kogt Fiskefilet. (2 Rødspætter à 400 g el. 3 Torsk à 250 g). Køb Rødspætterne helst uflaaede. Skær Kødet fra Benene i „Fileter", og befri disse for Skind, el. køb udskaarne Fileter. Rul dem sammen fra Halen og opefter, bind omkring dem med Garn, og kog dem som ovenfor beskrevet — eller stil de sammenrullede Fileter i en Randform, strø 1 Tsk. Salt paa, og hæld kogende Vand over. Kog dem i Ovnen el. i Vandbad. Hæld Suppen fra, og hold Fileterne varme. Server dem i **Citronsovs:** 30 g Marg., 40 g Mel, c. 4 dl Fiskesuppe. Brug Afbagning. Jævn Sovsen yderligere med 1 Æg el. 2 Ægbl., som piskes godt forud og tilsættes 1 Spsk. Vand. Smag den til med Citronsaft (el. Citronsyre), Sukker, Salt og hv. Peber. Maa ikke koge efter Tillavningen. Sovsen hældes over Fisken. Snitter af Bladdejg**) gives til, el. Fisken serveres i en bagt Kartoffel- eller Risrand, hvori der gerne maa være lidt revet Ost.

*) Skrubber erstatter Rødspætter.
**) Se „Noter" bag i Bogen.

Dampkogt Fisk til syge og Rekonvalescenter. Hertil bruges kun Torsk og Rødspætter af bedste Slags. Skær Fileterne af Fisken, og befri dem for Skind. Læg dem paa en Tallerken, smurt med Smør. Strø ¼ Tsk. Salt over dem. Dæk dem til med en anden Tallerken, og stil det hele over en Gryde med kogende Vand. Torsk „dampes" i c. 25 Min., Rødspætter i 15 Min. Server 1 à 2 Stk. for den syge paa en lille, varm Tallerken, hvorpaa der er smeltet c. 15 g Smør. Franskbrød spises til. Anretningen bør være særlig omhyggelig! — Tiloversbleven Fisk anvendes til Smaaretter.

Kogte Sild i Karrisovs.

Sild	6—8 Stk.
Vand	1 l
Salt	1 Tsk.
Løg	1
Eddike	2 Spsk.
Peberkorn	4
Laurbærblad	1
Jævn. Margarine	30 g
Jævn. Mel	40 g (4 Spsk.)
Sildesuppe	c. 5 dl
Karri	c. ¼ Tsk.

Rens Silden. Tag Benet ud paa følgende Maade: Hold Silden i venstre Haand — Ryggen opad. — Pres højre Tommelfinger ind over Rygbenet, og skyd Kødet fra. Fjern de enkelte Ben, der er blevet siddende i Kødet. Rul Silden sammen fra Halen og opad, og bind om den. Kog Vand, Krydderier og Sildeben c. 10 Min. Skum Suppen, og kog Fisken deri. Tag den op, befri den for Baandene, og hold den varm. Si Suppen, og lav Sovsen. Brug Jævn. Nr. 4 (Afbagning). Smag til med Karri, udrørt i koldt Vand. Hæld Sovsen over Fisken. Spises med løskogte Ris (150 g). Se Side 97.

Kogte Sild i Citronsovs. Silden behandles som ovenfor. Citronsovs se under „Fiskefilet". Æg kan udelades i Sovsen. Eddike kan bruges i Stedet for Citronsaft.

Makrel og Hornfisk anvendes paa lignende Maade som Sild. Benene kan udtages.

Fisk i Gelé. Hertil anvendes Sild, Hornfisk, Makrel, Stenbider, Aal o. fl. Rens Fisken, og udtag Benene, hvis det lader sig gøre. Skær den i passende Smaastykker — Sildefileter kan sammenrulles. Kog Fisken med Krydderier som beskrevet i

„Kogte Sild". Tag Fisken op, og si Fiskesuppen, som maa være godt krydret, hvis Geleen skal blive velsmagende. Tilsæt 6 Blade Gelatine til hver $\frac{1}{2}$ l Suppe, og lad den smelte. Hæld den flydende Gelé over Fisken, som forud er lagt i den Skaal, hvori den skal serveres.

Ønskes Retten forfinet, *klares* Geleen med 1—2 piskede Æggehvider, hvormed den bringes i Kog under fortsat Piskning. Laag lægges paa Gryden, og efter $\frac{1}{4}$ Times Forløb sis Geleen gennem et tæt Stykke Tøj. Man lader lidt af Geleen stivne i en Form, pynter — om man vil — med udskaarne Urter og Persille, hvorover atter hældes lidt Gelé for at stivne. Derefter anbringes Fisken med Retsiden nedad i Formen. Gelé dryppes ved hvert Stykke. Efterhaanden, som den stivner, hældes mere til ad Gangen. Formen maa være fyldt til Randen med Gelé. — Laves helst Dagen forud. Dyp Formen *hastigt* i varmt Vand, inden Geleen vendes — lad den ikke smelte.

Klipfisk (saltet, tørret Fisk): 500 g Klipfisk. Skær Fisken i passende Stykker, og vask den i lunkent Vand. Læg den i Blød i koldt, helst kogt Vand, tilsat $\frac{1}{4}$ Tsk. tv. Natron, i 48 Timer. Skrab Skællene af, og vask Fisken i flere Hold koldt Vand. Sæt Fisken over i *koldt* Vand (hvorfor?), bring den i Kog, og lad den koge 20—30 Min. Skum Suppen. Rensede og ituskaarne Gulerødder, kogt sammen med Fisken, spises tilligemed Kartofler til Fisken. Sennepsovs som til kogt Torsk (S. 117) el. smeltet Smør med hakket Æg. NB. En Levning Klipfisk kan anvendes til **Klipfiskebudding,** se „Noter" bag i Bogen.

Plukfisk laves af en Levning fersk Fisk (c. 350 g) eller Klipfisk (c. 250 g) og en Levning kogte Kartofler (c. 500 g) (og Gulerødder). Pil helst Ben og Skind fra Fisken, mens den er varm — eller hæld kogende Vand paa den kolde Fisk, og lad den staa et Par Min., inden den pilles. Del Fisken i passende smaa Stykker — sørg for at bevare dem hele under Tilberedningen — Klipfisk smager dog bedst hakket. Pil Kartoflerne, og skær dem i Stykker. (Kogte Gulerødder anvendes

særlig til Klipfisk). Opvarm Fisken i Mælkesovs (Afbagning af 30 g Margarine, 30 g Mel, ½ l Mælk) krydret enten med 1 Spsk. Vandsennep, 1 hakket Løg (kogt sammen med Margarinen) eller med Tomatpuré efter Smag. Salt tilsættes om nødvendigt. Plukfisk kan anrettes i en Kartoffelrand.

Plukfisk i Fad.	
Levnet Fisk	250—350 g
Kartofler	500 g
Mælk	2 dl
Margarine	20 g
Salt	1 Tsk.
Sennepsovs	3 dl

Lav Kartoffelmos. Smør et Bagefad, og beklæd det indvendigt med Mosen. Læg Fisken deri, overhældt med Sennepsovs. Dæk med et Laag af Kartoffelmos. Sæt Fadet i en varm Ovn, og lad det staa, indtil Mosen har faaet en lysebrun Skorpe. Serveres i Fadet.

Spegesild med Løgsovs.	
Spegesild	2—3 Stk.
Mel	30 g (3 Spsk.)
Mælk	4 dl
Løgskiver af	1—2 Løg
Margarine	40 g
Salt	½ Tsk.

Læg Sildene i Blød i c. 24 Timer. Skyl dem i koldt Vand, og læg dem paa et Bræt med et Underlag af Papir. Skær Hovedet af og Bugen op. Tag Indvoldene ud, skrab Silden godt indvendig, og skyl den i rigeligt Vand. Skær en Ridse langs Ryggen, og flaa Skindet af. Aftør Fisken i et Stk. rent, hvidt Papir. Skær Sildene i passende Stykker paa skraa, og anret dem med kogte Kartofler og **Løgsovs:** Rør en Jævning af Mel og Mælk. Giv Løgskiverne et Opkog. Smelt Margarinen, og kog Løget mørt heri. Hæld Jævningen deri, og rør, til den koger. Lad Sovsen koge over svag Ild i 10 Min. Smag til med Salt.

Marinerede Spegesild (og stegte Sild). Læg 2 Spegesild i Blød i Mælk. Flæk de flaaede Sild, og rens Bugen — skær „Fileterne" i Stykker, og strø 2 Tsk. Melis og ½ Tsk. hv. Peber over dem. Overhæld dem med Eddike 3—4 Timer, før de skal serveres, og belæg dem med Løg, skaaret i Ringe. Stegte Sild kan behandles paa samme Maade — lægges dog ikke i Mælk — nogle faa Laurbærblade lagt i Eddiken forhøjer Smagen.

Kryddersild.

Sild		4 Sns.
Lyneburgersalt		½ kg
Sukker		¼ kg
Laurbærblade, itu-skaarne		15 g
Sort Peber	groft	30 g
Nelliker	stødt	15 g
Ingefær	stødt	15 g
Salpeter		15 g
Spansk Humle		7 g

Eddike.

Stryg Sildene af med Haanden, og lad dem henstaa overhældt med Eddike fra 8—24 Timer. Stryg dem atter af med Haanden, og læg dem lagvis ned i en Stenkrukke med Bugen i Vejret og med de blandede Krydderier mellem Lagene. Læg en let Presse paa. — Silden kan spises efter 3 Ugers Forløb.

Sildesalat: Side 65.

Stegte Fiskeretter.

Stegning af Fisk. Før Fisken steges, „paneres" den i Reglen. Herved forstaas, at den dyppes *enten* i Mel alene — i Mælk og Mel — i Meljævning og finsigtet Rasp — *eller* — i Æg og Rasp. Paa denne Maade dannes der en sprød Skorpe omkring Fisken under Stegningen. Denne Skorpe hindrer Kødsaften og Smagsstofferne i Fiskekødet i at trænge ud og er i sig selv velsmagende og appetitvækkende. Panden skal være *rigeligt dækket* med varmt Fedt*), før Stegningen begynder — ingen bare Pletter. Steg ved jævn Varme, for at Fisken kan blive gennemstegt, uden at Skorpen brændes. Stykkerne vendes kun een Gang — stik ikke med Kniven! Det tiloversblevne Fedt hældes i en Krukke, mærket „Til Fisk", og bruges atter til Fiskestegning.

Stegte Smaatorsk.

3 Torsk el. Torskehaler	c. 800 g
Meljævning	4 Spsk.
Rasp	6 Spsk.
Salt	1 Tsk.
Fedtstof	80 g
Margarine el. Smør til Sovs	60 g

Tør den rensede Fisk i et Klæde. Dyp den i Meljævning og Rasp blandet med Saltet. Steg dem som ovenfor beskrevet. Spises med Kartofler og brunet Margarine el. Smør. Stuvede Kartofler, Kartoffelmos, Kartoffelsalat, brunede Roer og andre stuvede Rødder og Grøn-

*) I Stedet for Fedt kan benyttes alm. Spiseolie, som giver en smuk og velsmagende Skorpe.

sager smager godt til stegt Fisk. Smørsovsen kan da udelades.

NB. **Stegte Torske- el. Rødspættefileter** i Karrisovs med Ris smager godt.

Stegte Rødspætter (2 Rødspætter c. 800 g). Skær hver Rødspætte i 3 Stk., „paner" dem, og steg dem som ovenfor beskrevet.

Stegte Sild.	
Sild	6 Stk.
Mel	3 Spsk.
Salt	1 Tsk.
Fedtstof	80 g
Margarine el. Smør til Sovs	60 g

Tag Benene ud af de rensede Sild (se S. 119). Tør Fiskene i et Klæde. Skær 3 fine Ridser i Skindet paa hver Side. Rul Fisken i Mel og Salt, og steg den som ovenfor beskrevet. Fisken vil aabne sig, naar den kommer i det varme Fedt, hvis den ikke straks presses sammen med Pandekniven. Spises med de samme Tilsætninger som stegt Torsk.

Stegte Smaa-Makrel og Hornfisk (skaaret i Stykker) behandles som Sild.

Fyldte Sild el. fyldte Smaa-Makrel. Lav en Fars af 10 Ansjovis, 2 dl revet Franskbrød, 1 dl Mælk, $\frac{1}{4}$ Tsk. Peber, og fyld den i 6 Smaafisk. Se iøvrigt stegte Sild.

Hornfisk kan steges som Kalvekød m. Persille (S. 105).

Sildebøf.	
Sildefilet	c. 400 g
Mælk	1 dl
Mel	1 Spsk.
Salt	1½ Tsk.
Peber	1 Knsp.
Mel	3 Spsk.
Løgskiver af	2—4 Løg
Fedtstof	40 g
Vand	2 dl

Skrab Sildefileterne, el. hak dem i Kødmaskinen. Bland Kødet godt med Mel, Mælk og Krydderier. Form Dejgen til 6—7 Stk. Bøf i Mel paa Brættet. Steg Bøffen i det hede Fedt 3 Min. paa hver Side. Læg den paa et Fad. Brun Løget og det tiloversblevne Mel, og spæd med kogende Vand. Lav Sovsen til med Salt og Kulør. Hæld den over Bøffen. Spises med Kartofler.

Kogt og stegt Fiskerogn.	
Rogn	½ kg
Vand	2—3 l
Salt	3 Spsk.

En stor, lys, finkornet Rogn vaskes forsigtigt i lunkent Vand og lægges i et tyndt Klæde, hvis Hjørner bindes 2 og 2 sammen. Skaftet af en stor Ske stikkes ind under Sammenbindingerne og anbringes tværs over en Gryde, ¾ fyldt med koldt Vand. Rigeligt Salt. Vandet bringes i Kog og koger svagt ¾—1 Time efter Rognens Størrelse. Serveres som kogt Torsk.

Kogt, afsvalet Torskerogn skæres i Skiver, paneres som stegt Torsk (S. 122), steges lysebrun i rigeligt Fedt og serveres med Kartoffelsalat. Egner sig i kold Tilstand udmærket til Paalæg.

Ristet, røget Sild eller Makrel. Aftør den røgede Fisk med et Klæde opvredet i varmt Vand. Brun Smør el. Fedtstof paa Panden, og steg Fisken 2—4 Min. paa hver Side over svag Ild. Anret den med stuvede Kartofler el. Roer, stuvet Spinat el. Grønlangkaal.

Brugen af Høkasse og Indpakning i Papir ved Madlavningen.

I tidligere Udgaver af Bogen er der henvist til de store Fordele, som synes opnaaet ved Brugen af Nedpakning i Høkasse el. Papir. Disse Fordele gaar væsentlig ud paa at spare Penge og vinde Tid, idet de fleste Næringsmidler bliver møre ved mindre end 100 ° C., naar de tilstrækkelig længe udsættes for Varmepaavirkning. Maden maa da i de fleste Tilfælde henstaa c. *dobbelt saa lang Tid i Indpakning som over Ilden.* Idet den koghede Mad i den stærkt opvarmede Gryde med tætsluttende Laag henstilles i Indpakningen, afgiver den straks noget af sin Varme til de *daarlige Varmeledere,* som omslutter den, og Temperaturen daler hurtig til c. 90 °. Derefter foregaar Afkølingen

langsomt, og Maden kan naa at blive mør ved den Varme, der er i Gryden.

Nu har det imidlertid ved videnskabelige Forsøg vist sig, at mange af vore Næringsmidlers Værdi forringes, naar Maden henstaar i Indpakningen saa længe, at Temperaturen synker under 60°. **Vitaminerne gaar til Grunde, og ofte opstaar Gæringer og begyndende Forraadnelse.** Det fraraades derfor at benytte Brugen af Indpakning ved Tilberedning af Mælke- og ferske Kødretter.

Lad ikke Maden henstaa indpakket i længere Tid end nødvendigt!

Af ovenstaaende fremgaar det, at færdiglavet Mad kan holdes varm i Indpakning i *kortere* Tid før Anretningen.

Uddrag af Brugs- og Spareregler for Gas i Husholdningen.

Udgivet af Københavns Belysningsvæsen.

GASKOGEAPPARATERNE.

1. **Anvend kun gode, rigtigt konstruerede Apparattyper, ved hvilke Blusset uden at slaa tilbage kan dæmpes til lille Viderekogningsblus.**

   Alle nyere Apparattyper af anerkendt Fabrikat opfylder dette Krav. Hvis De anvender Gasapparater af ældre Typer og ikke selv er klar over, hvorvidt de bør fornyes, da kan De ved at bringe dem ind i Belysningsvæsenets Demonstrationslokale gratis faa Oplysning herom.

2. **Blusset skal vise delvis gennemsigtige, blaalige Smaaflammer med blaagrønne Kerner. Ved nogle Apparattyper danner Blusset en sammenhængende Flade.**

Hvis Blusset oser, soder eller lugter, da er der noget i Uorden. Sluk straks et saadant Blus og sørg for, at Fejlen rettes. Fejlen kan skyldes tilsnavset Apparat; forkert Lufttilførsel; Tilbageslag af Flammen, saa den brænder i Dysen (Dysen er den lille Aabning, gennem hvilken Gassen strømmer ind i Apparatets Indre); eventuelt Tilstopning af Ledningerne. Tilkald Gasmesteren, hvis Fejlen ikke straks kan findes og rettes. Henvend dem til Belysningsvæsenets Ekspeditionskontor, Central 7290, hvis Fejlen synes at bestaa i daarlig Gastilførsel til selve Ejendommen. (I dette Tilfælde mærkes den daarlige Gastilførsel samtidig hos flere af Beboerne.)

3. Hold altid Gasapparaterne og Gasovnen rene.

A. Børst de tørre Brænderdele med en Staalbørste. Afvask overkogte Rester med Sodalud. Indfedt de løse Brænderdele, der indsættes i Apparatet, med lidt Vaseline.

B. Hver Gang man er færdig med at bruge Ovnen, bør den, medens den endnu er lunken, aftørres indvendig med Avispapir.
Lad Brænderrør m. m. rense, naar de synes at være tilsnavsede.
Med passende Mellemrum bør Ovnens indvendige, løse Dele tages ud af Ovnen og rengøres. Ovnen rengøres da samtidig indvendigt og udvendigt, de løse Dele indsættes atter, og Ovnen holdes tændt et Par Minutter, saa alt tørres godt.
Emaillerede Ovne gnides hyppigt over med en fugtig Klud.

4. Tænd ikke, før det fyldte Kogekar er parat til at sættes over.

5. Sæt ikke 2 Liter Vand over, naar der kun er Brug for 1 Liter.

6. Brug saa vidt muligt altid lavt, bredt Kogekar, og læg Laag over dette.

7. Lad aldrig Gasflammen naa uden for Kogekarrets Bund.

8. Den vigtigste af alle Spareregler:

Brug stærkt nedskruet Blus, naar der holdes i Kog.

Brugs- og Spareregler for Elektricitet i Husholdningen.

ELEKTRISKE KOGEAPPARATER.

1. Brug altid Kogekar og Pander, der er plane i Bunden og passer nøjagtigt til Kogepladen i Diameter. Er Bunden større eller mindre, gaar der Elektricitet til Spilde.
2. Tør Kogekar og Pander af under Bunden før Brugen for at fjerne eventuelle Vanddraaber.
3. Sæt aldrig et Kogekar med varmt Indhold paa en kold Kogeplade, det afsætter Em, som faar Pladen til at ruste.
4. Hold altid Kogeplade og Ovn ren.
   A. Gør Kogepladen ren ved Hjælp af en Staalbørste. Gnid den af og til med en blød Klud — vædet med lidt Olie — for at beskytte den mod Rust. De emaillerede Dele afvaskes med Soda- eller Sæbevand. Kogepladen maa ikke sættes ned i Vand, da Ledningen derved ødelægges.
   B. Tør Ovnen indvendig med Avispapir, hver Gang den har været brugt.
   Er Ovnen fedtet, afvaskes den med Soda- eller Sæbevand. Udvendig renses den paa samme Maade, og af og til gnides den med en blød Klud vædet med lidt Olie. Efter endt Rengøring sætttes Ovnen paa fuld Strøm, indtil den er tør, Ovndøren holdes aaben og lukkes først, naar Ovnen atter er kold.
5. Læg Arbejdet systematisk til Rette, før Madlavningen begynder.
6. Udnyt Eftervarmen saavel i Ovn som paa Kogeplade. Sæt Kogepladen paa fuld Strøm, til Maden er i Kog, drej ned til svageste Strøm, og lad Maden koge c. Halvdelen af Tiden, luk for Strømmen, (Eftervarmen vil da i de fleste Tilfælde være tilstrækkelig til Færdigkogningen) — eller brug Høkassen (Side 124).
7. Kog hellere to Ting efter hinanden paa samme Plade end to Ting samtidig paa hver sin Plade. Det er for dyrt at starte to Kogeplader, naar det ikke er strengt nødvendigt.

Man bør altid i Reserve have Sikringer — „Propper" — af samme paastemplede Værdi, som de, der sidder i Hovedafbryderen over Maaleren. Afbryd altid Strømmen under Udskiftningen. (Paa Sikringerne staar stemplet 6—10 eller 15 Amp., og den nye Sikring, der skrues i, skal være mærket med samme Tal som den, der skrues ud).

Tabeller
over
nogle Næringsmidlers Indhold af A-, B_1-, C- og D-Vitamin samt Kalk og Jern

sammenstillet af
Dr. med. *Marie Krogh.*

A- og B_1- Vitamin.

Antal internationale Enheder pr. 100 g af Næringsmidlet.

	A*) eller Karotin	B_1
Kød (af Pattedyr og Fjerkræ)	25	50
Lever (af Pattedyr og Fjerkræ)	1000	250
Fisk, magre	10	20
Fisk, fede	400	10
Ost, fed	?	25
Ost, mager	0	30
Smør	1600	0
Margarine	800+800	0
Svinefedt	0	0
Oksefedt	40	0
Sødmælk	90	25
Skummetmælk	0	25
Kærnemælk	9	25
Kaffefløde (Fedtindhold 14 %)	350	25
Æg	700	30
Sukker	0	0
Fuldkornsbrød (Rugbrød, Hvedekærnebrød, Knækbrød o. l.)	0	55
Gærfranskbrød (100 g Pressegær pr. kg Mel)	0	50
Franskbrød	0	25
Sigtebrød	0	75

*) A-Vitamin findes færdigdannet kun i de dyriske Produkter; i Planterne findes et Stof Karotin, hvoraf mange Dyr og maaske ogsaa Mennesker kan danne A-Vitamin.

Raa Frugt	40	15
Tomat	200	30
Grønne Grøntsager (som Grønkaal, Rosenkaal, Spinat)	2500	40
Gulerødder	2000	40
Kartofler, Roer, Selleri	40	25
Øl	0	0
The, Kaffe, Chokolade, Kakao	0	0
Krydderier	0	0
Pressegær	0	400

C-Vitamin*).

Antal internationale Enheder pr. 100 g af Næringsmidlet.

Raa Sødmælk	c. 20
Kogte Kartofler	100
Raa Gulerødder	100
Raa dansk Frugt	100
Raa grøn Salat	800
Raa Kaal	800
Raa Citron- & Appelsinsaft	800
Raa Tomat	400
Hyben (friske)	1500

D-Vitamin**).

Antal internationale Enheder pr. 100 g af Næringsmidlet.

Smør (Sommer)	50—100
Mælk (Sommer)	2—4
Æg	c. 300
Fede Fisk (som Sild, Laks, Hellefisk og Makrel)	c. 900
Levertran	c. 10000

*) C-Vitamin-Indholdet i kogte, stegte, bagte, tørrede, saltede og syltede Næringsmidler er som Regel enten 0 eller saa ringe, at det ingen Betydning har; Undtagelser er kogte Kartofler, Tomatpuré og tørrede Hyben.

**) D-Vitamin-Indholdet i vore øvrige Næringsmidler er enten 0 eller saa ringe, at det ingen Betydning har.

Menneskers A-Vitaminkrav kan ikke angives nøjagtigt; men antages at være 1000—5000 Enheder.

Menneskers B_1-Vitaminkrav regnes fra 250—500 Enheder.

C-Vitaminkravet for et Spædbarn regnes til 150 Enheder og for et voksent Menneske til 600—1000 Enheder.

D-Vitaminkravets Størrelse er vanskeligt at angive, da det afhænger af flere Ting. Det antages at være 300—400 Enheder for Smaabørn. I Reglen kan man ikke gennem Føden faa tilstrækkeligt D-Vitamin, men maa spise lidt Levertran til Hjælp.

Kalk (CaO)

mg pr. 100 g af Næringsmidlet.

Ost	620	Grøntsager	250
Æggeblomme	190	Rugbrød	40
Mælk	160	Hvedebrød	30
Fisk	45	Frugter	30
Kød	30	Kartofler	30

Et Menneskes daglige Kalkbehov regnes at være c. 1000 mg.

Jern

mg pr. 100 g af Næringsmidlet.

Blod	38	Rugbrød	3
Lever og Nyrer	c. 20	Hvedebrød	2
Kød	c. 5	Kartoffel	1
Æg	2	Grønkaal	1
Spinat	c. 10	Mælk	0,1

Et Menneskes daglige Jernbehov regnes at være c. 15 mg.

Fortegnelse over Retterne.*

	Side
Abrikosgrød	70
Afbagning, hvid og brun	48
Appelsingelé	74
Arme Riddere	75
Asta-Kage (Tekage)	43
Bacalao	se „Noter“
Bacon	106
Bagepulver	43
Bagning og Bagværk	37
Banansalat	74
Bankeflæsk	108
Bankekød	104
Benløse Fugle	105
Blaabærgrød	70
Blaabærsuppe	71
Bladdejg (Butterdejg)	se „Noter“
Blodbudding	116
Blomkaal	62
— , farseret	114
Blomkaalsuppe	94
Blommer, syltede	78
Blommesuppe	71
Boghvedegrød	34
Bondepige med Slør	se „Noter“
Botfeldtske Roer, brunede	66
— , stuvede	66
— , indbagte	67
Bowle (Frugtdrik)	80
Brune Kager	41
Brunkaalsuppe	91
Brødsuppe	36
Brød, ristet	47
Brødlevninger	48
Brødterninger, bagte el. ristede	95
Brødæggekage	86
Butterdejg m. Kartofler	45
Byggrød (Vandgrød)	31
Bygsuppe	32
Bygvælling	35
Bøf, dansk	107
—, engelsk	106
—, fransk	107
Bælgfrugter	52
Bønner, br. m. stegt Flæsk	53
— , hv. m. Frugt	53
Bønner, hv. m. Tomat	53
Bønnebudding	54
Bønnesuppe, brun og hvid	96
Chokolade	81
Chokoladebudding	76
Chokoladekager	39
Citronskum (Fromage)	74
Citronsmør	79
Citronsovs	118
Citronsuppe	72
Citronte	80
Dampkogt Fisk	119
— Kød	90
Dampede Æbler	72
Duer, Stegte	se „Noter“
Dukkestuekage	se „Noter“
Fars, Kød og Fisk	110
— , grov	111
— m. Brød	112
— m. Kartofler	112
— stegt som Vildt	103
— til syge	112
— uden Æg	112
Finsk Brød	39
Fisk, dampkogt til syge	119
Fiskeboller	113
Fiskefars m. Fyld (Timbal)	115
Fiskefilet, kogt	118
Fiskefrikadeller	115
Fiskekogning	117
Fiskerand	113
Fiskerensning	116
Fiskerogn, kogt, stegt	124
Fiskesuppe I—II	92
Fisk i Gelé	119
Flæskesteg	98—100
Flæskeæggekage	85
Flæsk, stegt	106
Forlorne Kyllinger	105
Franskbrød m. Gær	46
Franske Nathuer	75
Fricandeau	104
— til syge	105
Frikadeller	114
Frikassé	96
Frugtdrik	80
Frugtgrød og Frugtsupper	69

*) „Noter“, se bag i Bogen „Noter og Opskrifter“.

	Side
Frugtkompot	72
Frugtomelet	51
Frugtsuppe, blandet	71
Fuldkornstvebakker	se „Noter“
Gaas, stegt	98
Galopfranskbrød	43
Gedde, kogt	117
Gennemstrøgne Supper (Puré)	93
Glasur	se „Noter“
Grahamsbrød	47
Grydestegning	98
Grynsupper, afsiede	32
— m. Frugt el. Saft	32
Grove Frikadeller	111
Græskar, syltede	79
— som Sukat	79
— — Ingefær	79
Grød, kogt i Mælk	34
Grønkaalsuppe m. Flæsk	93
Grønlangkaal	63
Grønkaalsuppe	93
Grønsager	61
Grønærter, stuvede	67
Gulasch m. Urter	104
Gul Ærtesuppe	95
Gul Ærtesuppe m. Flæsk	95
Gulerodsuppe	94
Gulerødder, indbagte	67
— , stuvede	66
— , „ II.	se „Noter“
Hachis	110
Hakkebøf	107
Hamburgerkager	40
Haresteg	98—101
Havregrød (Vand)	31
Havremelsuppe	33
Havresuppe	32
Helleflynder, kogt	117
Henkogning	se „Noter“
Hornfisk i Citronsovs	119
— med Persille	105
— stegt	123
Horn, hurtigbagte	43
Hvedekiks	40
Hvedemelsboller	52
Hvid Sagosuppe	32
Hvidkaal, stuvet	62
Hvidkaalsbudding	63
Hybensuppe	71
Hyldebærsuppe	71
Høkassens Brug v. Madlavning	124

	Side
Jordskokker	66
Jordskoksuppe	94
Julekage (gammeldags)	se „Noter“
Jævnede Supper	91
Jævning I. II. III. IV	48
Jødekager	41
Kaal, stuvet	62
Kaalrabi, brunede	66
— , stuvede	66
Kaalruletter	114
Kabliau	117
Kaffe	80
Kaffeboller	40
Kagekræm	46
Kakao	81
Kakaobudding	76
Kalvekød m. Persille	105
Kalvesteg i Gryde	101
— i Ovn	100—101
Kalvehjerte, stegt	103
Karamelsovs	76
Karbonade I og II	108—109
Karbonade i Gryde	se „Noter“
Karrisovs	97 og 119
Kartoffelkogning	55
Kartofler, bagte	56
— , brunede	58
— , dampkogte	56
— , franske	58
— , stegte	58
— , stuvede I	57
— , stuvede II	57
Kartoffelfrikadeller	59
Kartoffelgryn	57
Kartoffelmos	57
— m. br. Løg i Fad	57
— stegt (Kartoffel-pandekage)	58
Kartoffelmosrand	59
Kartoffelpostejer	60
Kartoffelruletter	59
Kartoffel-Smørdejg	45
Kartoffelsalat, kold	60
— , varm	60
Kartoffelsuppe I og II	93
Kiks	40
Kirsebærsuppe	71
Kirsebær, syltede	78
Klattekager	35
Klejner I. II. III	41
Klipfisk	120

	Side
Klipfiskebudding ..... se „Noter“	
Knudekaal, brunet og stuvet .	66
Kogning af Suppe og Kød ..	87
Kogning af sprængt, saltet og røget Kød	91
Kogte Fiskeretter	117
Kokosmakroner	38
Koteletter	107
Kraftsuppe til syge (Flaske-bouillon)	90
Kringle	44
Kryddersild	122
Krystader ..	50
Kræm	74
Kærnemælksbrødsuppe	36
Kærnemælksbudding	77
Kærnemælkskoldskaal I og II	83
Kærnemælksuppe	35
Kødets Behandling i Køkkenet	87
Kød, dampkogt til syge	90
—, kogt	89
—, sprængt, saltet el. røget	91
—, i Kaal	97
Kødboller	113
— i Sellerisovs	113
Kødfars	110
Kødrand	113
Kødsuppe	89
Kødstuvninger, brunede	104
—, kogte	96
Kød i Karrisovs	97
„Kørom“	83
Kørvelsuppe	93
Labskovs	109
Lagkage	45
Laks, kogt	117
Lammesteg ..... 98—100	
Lever som Bøf	108
— som Steg	102
Leverpostej I og II	115
Levningsretter af Kød	109
Linsebudding	54
Linsefrikadeller	54
Linsepostej	55
Lübeckerkager	42
Læskedrik (til syge)	73
Løg, kogte	63
Løgsovs	121
Maizenabudding	75
Majroer	66
Majsflagegrød	34
Majsflagevælling	35
Makaroni, kogt	89
Makrel, fyldte og stegte	123
—, i Citronsovs	119
—, stegt	123
Makrel, røget, ristet	124
Mannagrød (Mælk)	34
— (Vand)	31
Mannavælling	35
Marengs	39
Chokolade-Marengs ... se „Noter“	
Mayonnaise	65
Melsuppe	33
Mælkemad	33
Mælk, jævnet	71
Mælkesovs	62
Norsk Øllebrød	36
Nyreragout med Urter	104
Oksefilet, stegt ..... 100—101	
Oksesteg ..... 98—100	
Omelet	86
„Oplagt Mælk“	82
Orangemarmelade	79
Ovnstegning	98
Pandekage I og II	49
Pandestegning	99
Panering	122
Pariserboller	44
Peberrodsovs	89
Perlebønner	68
Persillesovs	118
Pleskener	38
Plukfisk	120
— i Fad	121
Pressesylte	116
Prinsessebudding	51
Prinsessebønner	68
Purrer, kogte	63
Pærer, syltede	78
Raager, stegte	103
Raakostsalater ..... se „Noter“	
Rabarbergelé med Æggesovs	74
Rabarbergrød	70
Rabarbersaft	78
Rabarbersuppe	71
Rensdyrsteg ..... 98—101	
Rensning af slagtet Fisk	116
Ribsgelé	78
Ribssaft	77
Ris, kogte (Karriris)	97
Kogte Ris, japansk Opsk. se „Noter“	

	Side
Kogte Ris (Supperis)	89
Risgrød (Mælk)	34
— (Vand)	31
Rismelsgrød	34
Rismelsboller	52
Rissuppe (til syge)	32
Rismelsvælling	35
Risvælling	35
Risrand med Frugtkompot	75
Ristet Brød	47
Ristede Brødterninger	95
Rodfrugter	61
Rosenkaal, kogt	62
Rugkiks	40
Rugmelsuppe (til syge)	33
Rugsigtebrød	47
Rugtvebakker	44
Rullekage	46
Ruskomsnusk	67
Russisk Pandekage	51
Ryper, stegte	103
Rødbeder	68
Rødgrød	70
Rødspætter, kogte	118
— , stegte	123
Rødspættefilet, stegt	123
Røget Sild, ristede	124
Røræg	85
Sagogrød (Mælk)	34
Sagovælling	35
Saftsovs	51
Salatsovs	64—65
Salep	33
Sandkage	42
Smaa Sandkager	38
Savoykaal	62
Sellerifrikadeller	64
Sellerisalat	64
Sellerisovs	113
Sellerisuppe	94
Stegte Sellerier	64
Semuljegrød (Mælk)	34
— (Vand)	31
— vælling	35
Sennepsovs I og II	118
Sigtebrød	47
Sild, fyldte og stegte	123
—, kogte, i Citronsovs	119
—, —, Karrisovs	119
—, røget og ristet	124
—, stegte	123

	Side
Sild, stegte, i Marinade	121
Sildebøf	123
Sildesalat I og II	65
Slikpurrer	63
Skrubber	118
Skørost	83
Smaakager	40
Smør, rørt	68
— , smeltet	118
Snittebønner, stuvede	68
— , saltede	68
Snurrekød	110
Sodakage	42
Spegesild med Løgsovs	121
— , marinerede	121
Spidskaal	62
Spinatrand „se Noter“	
Spinat, stuvet	68
Spejlæg	84
Stegte Æbler	72
Stegesovs I, II, III og IV	99
Stegning af Fisk	122
— - Kød	98
Stegt Flæsk	106
Stegt Lever	108
Stuvestegning	104
Stikkelsbærgrød	70
Sulevælling	92
Suppe med Gryn	91
— med Makaroni	91
— med Meljævning	91
— , jævnet med Æg	92
Suppeerstatning	88
Supperis	89
Sveskegrød	70
Svinehjerter	103
Svinekam, stegt	101
Svinemørbrad, stegt	102
— , stegt m. Persille	102
— , stegt med Æbler og Svesker	102
Syltning	77
Sødgrød	34
Søsterkage se „Noter“	
Te	80
Tobbington	114
Tomatsovs	113
Tomatsuppe	94
Torskefilet i Karrisovs	123
Torsk, kogt	117
— , smaa, stegte	122

	Side
Tvebakker	44
Tykmælk, sur, og sød	82
Tyttebærgrød	70
Tyttebærris	75
Tyttebær, syltede	78
Urtesuppe	90
Wales-Stang ..... se „Noter“	
Vandbakkelser	45
Vandgrød	31
Vaniljebudding I	76
— II. med Karamelsovs	76
Wienerschnitzel	109
Vildt	101
Visk	89
Voksbønner	68
Vrøvl	39
Vælling	35
Æbleflæsk	106
Æblegrød (Mos)	70
— , usiet	70
Æbler, dampede eller stegte	72
Æblekage I og II	73
Æbleskiver	50
Æblesne	73
Æblesuppe	71
Æg, blød- og haardkogte	84
—, overskaarne	84
—, pocherede	84
Æggegrød	34
Æggekage med Brød	86
— — Flæsk	85
Æggehvidekager	39
Æggeretter	83
Æggesovs (Kræm)	74
Æggestand	85
Ærtebudding	54
Ærtemos	53
Øllebrød	36
— , norsk	36
„Øllegrød“	35
Ølsago	32
Tabel over A-, B-, C- og D-Vitaminer	128
Tabel over Kalk- og Jernindhold i vore Næringsmidler	130
Brugs- og Spareregler for Gas	125
Brugs- og Spareregler for Elektricitet	127

Nogle Retter passende for syge og Reconvalescenter.

	Side
Afsiede Grynsupper:	
Bygsuppe	32
Havresuppe	32
Rissuppe	32
Appelsingelé	74
Banansalat	74
Blaabærsuppe	71
Blødkogte Æg	84
Citronskum u. reven Skal	74
Dampkogt Fisk	119
— Kød	90
Fars	110
Fricandeau til syge	105
Frugtkompot	72
Haardkogte Æg som Puré	84
Hyldebærsuppe	71
Kakao	81
Kartoffelgryn	57
Kartoffelmos	57
Kirsebærsuppe	71
Kraftsuppe (Flaskebouillon)	90
Kærnemælks-Koldskaal I	83
Læskedrik af Æbler	73
Melsupper:	
Havremelsuppe	33
Rugmelsuppe	33
„Salep“	33
Omelet	86
Pleskener	38
Ristet Brød	47
Spejlæg til syge	84
Tykmælk, sur	82
— , sød	82
Vaniljebudding	76
Æblegrød (Mos)	70
Æggestand som Budding	85

Til Noter og Opskrifter.

Chokolademarengs. 2 Æggehvider, 225 g Melis, 1 Spsk. Eddike, c. 25 g Kakao.

Rør Æggehviderne, Melis og Eddike i 20 Min. Tilsæt saa meget Kakao, som ønskes. Se iøvrigt Marengs S. 39. Kagerne kan ogsaa formes ved Hjælp af Sprøjtepose el. lign.

Kræmmerhuse. Brug samme Opskrift som til *Pleskener* Side 38, men kom 2 Spsk. koldt Vand i den færdiglavede Dejg. Smør Dejgen ud i ovale Kager paa en vel rengjort og smurt Plade. Bag dem lysegule ved jævn Varme. Form dem, inden de stivner, ved hurtigt at løsne de varme Kager (een efter een) med Paletkniven, og drej dem til Kræmmerhuse.

Søsterkage. 2 dl lunken Mælk, 40 g Gær, 2 Spsk. kogt, afkølet Vand, 4 Æg, 125 g Melis, 60 g Margarine, ½ kg Mel, ½ Tsk. st. Kardemomme, 50 g Rosiner.

Pisk Æg og Sukker godt sammen. Hak Margarinen i Melet v. Hjælp af en Kniv, el. brug Fingrene. Rør Gæren ud med Vandet, og hæld den i Mælken. Tilsæt Kardemomme, om ønskes. Lav det hele til en glat og smidig Dejg. Kom Rosiner (helst melede) i til sidst. Følg iøvrigt Opskriften fra Franskbrød m. Gær Side 46. Dog skæres ingen Ridse i Søsterkagen.

Gammeldags Julekage. 2 dl lunken Mælk, 30 g Gær, 2 Spsk. kogt, afkølet Vand, 1 Æg, 50 g Melis, 200 g Margarine, ½ kg Mel, ½ Tsk. st. Kardemomme, 75 g Rosiner, Sukat, om ønskes.

Brug samme Fremgangsmaade som til *Søsterkage.* Lad Dejgen hæve i Fadet, inden Rosiner og Sukat æltes i. Form Kagen paa en smurt Plade. Lad den atter hæve lidt, smør den med Mælk, og bag den c. ¾ Time i en god varm Ovn.

Fuldkornstvebakker. 300 g Grahamsmel, 100 g Hvedemel, 30 g Sukker, ½ Tsk. Kardemomme, 150 g Marg., 2 dl Mælk, 40 g Gær.

Dejgen laves som til Franskbrød (meget lind) (Side 46).

Bladdejg (Butterdejg). Hertil maa bruges Margarine, til Dels fremstillet af animalske Fedtstoffer, eller Smør — 250 g Margarine, 250 g Mel, 1 ¼ dl Vand.

Hak ⅓ af Smørret i Melet med en Kniv, eller brug Fingrene. Tilsæt Vandet, og fortsæt Behandlingen med Kniv, derefter med Dejgspatel, indtil Dejgen slipper Fadet. Lad den hvile c. 15 Min. paa et koldt Sted. Rul den ud i en Firkant af 1 cm's Tykkelse. Belæg de ⅔ af Dejgen med Resten af Smørret. Læg den derefter sammen i 3 Lag, Dejg og Smør skiftevis, Sammenlægning ligeledes paa den modsatte Led. Lad denne „Pakke" atter hvile c. 15 Min., før den udrulles 3 paa hinanden følgende Gange, med Sammenlægning paa *3 Lag* for hver Gang. Undgaa at faa Mel mellem Lagene. Derefter er Dejgen færdig til Bagning af forskellig Slags Bagværk. Ovnen skal være *meget* varm.

Wales-Stang. Bladdejg af 100 g Mel samt 1 Portion Vandbakkelsedejg, se Side 45.

Rul Bladdejgen ud i en lang Strimmel, 7 cm's Bredde og ½ cm's Tykkelse. Brug Sprøjtepose til Vandbakkelsedejgen, og sprøjt denne frem og tilbage — paa tværs af Bladdejgen. Bag Stangen (el. Kringlen) lysebrun i en god varm Ovn. Pyntes derefter med Glasur og rød Gelé.

Glasur I. 100 g Flormelis røres med ganske lidt koldt Vand til en lind Grød.

Glasur II. 1 Æggehvide, 100—125 g Flormelis, ½ Tsk. Eddike el. Citronsaft røres 10—15 Min.

Ris efter japansk Opskrift. Skyl Risene som sædvanlig. Sæt dem over Ilden i et ikke for tyndt Kogekar. Hæld saa meget koldt Vand over, at Risen dækkes godt. Læg et *tætsluttende* Laag paa Gryden. *Løft ikke paa Laaget*, mens Risen koger mør og tør ved svag Varme i Løbet af 20—24 Min. Japaneren bruger ikke Salt i Ris. Erfaringen viser, at „fin Ris" brænder ikke paa.

Stuvede Gulerødder II. c. ½ kg Gulerødder, 40 g Fedtstof, lidt revet Løg (om man vil), 1 Tsk. Salt, c. 4 dl Vand el. Sparesuppe.

Gør Rødderne i Stand som beskrevet Side 66. Ophed Fedtstoffet i en Gryde. Vend de ituskaarne Rødder og det revne Løg heri c. 10 Min. Tilsæt saa megen Vædske som nødvendigt, for at Rødderne kan dampes møre. Strø Salt over. Før Anretningen maa Sovsen være indkogt.

Spinatrand. 1 kg Spinat, 50 g Margarine, 4 Æg, 2 Spsk. Mælk el. Fløde, 2 Spsk. Melis, 1 Tsk. Salt.

Skyl, og pil Spinaten (se Side 68). Hak den to Gange i Kødmaskinen. Varm Spinaten godt igennem sammen med Margarinen. Pisk Æggene med Mælken, og rør dem forsigtigt i den varme Spinat. Tilsæt Krydderierne. Hæld Dejgen op i en smurt Randform, og følg Opskriften Side 113. Serveres med stuvede Gulerødder.

Gryde-Karbonade. 500 g Svine-Halskød, 2 Løg, 3—4 Spsk. Mel, 1 Tsk. Salt, ¼ Tsk. Peber, 40 g Fedtstof, c. 4 dl Vand, Kulør.

Skær det afiørrede Kød i ikke for tynde Skiver og Løgene i Ringe. Vend begge Dele i rigeligt Mel, tilsat Peber og Salt. Ophed Fedtstoffet i Gryden, og læg Kød og Løg lagvis herned sammen med det tiloversblevne Mel. Hæld saa meget Vand over, at Kødet dækkes. Tilsæt Kulør. Lad Kødet smaakoge, indtil det er mørt, c. ¼ Time. Spises med Kartofler el. Kartoffelmos.

Stegte Duer. 3 Duer, 6 tyndskaarne Spækskiver (Bacon), 30 g Fedtstof, 1 Tsk. Salt, c. 3 dl Vand el. Sparesuppe, Kulør.

Gør Duerne i Stand ved at dyppe dem i kogende Vand, og pil dem rene for Fjer. Svid de sidste Rester af Dun og Haar bort over en Flamme. Tag Indvoldene ud — glem ikke Strube og Kro! Læg Hjerte og Lever inden i Duerne. Følg iøvrigt Opskriften Side 103: *Stegte Raager. Tilsæt dog ingen Meljævning.* Sovsen skal være tyndflydende og kan lige før Anretningen jævnes med koldt Smør el. lidt Sagomel.

Klipfiskebudding. 150 g kogt, hakket Klipfisk, 50 g Margarine. 50 g Mel, ¼ l Mælk, 2—3 Æg, 1 Tsk. Salt, 2 Tsk. Sukker, 50 g Rosiner.

Lav en Dejg som til Prinsessebudding. Tilsæt hakket Fisk og Rosiner. Kog den som anvist Side 51. Server Buddingen med smeltet Smør.

Bacalao. 150 g Klipfisk (Levning), ½ kg Kartofler (raa), 150 g Tomater (raa), 60 g Løg (raa), ½ dl Olie. Tomater og Løg skæres i Skiver, Fisken befries for Skind og Ben. Alt lægges lagvis i en Gryde; Olie hældes over, og Blandingen koges under Laag ved lavt Blus c. 1 Time.

Raakostsalater. I en Marinade el. Mayonnaise kommes forskellige ituskaarne, finlsnittede el. revne Frugter el. Grønsager, f. Eks. Æbler, Bananer, Nøddekærner, Tomater, Gulerødder; forskellige Slags Kaal, Rødbeder m. m.

Marinade I: Olie, Citronsaft og Sukker, eventuelle Krydderier.

Marinade II: Piskefløde, Citronsaft og Honning.

Mayonnaise. (Side 65).

Lyn-Mayonnaise. 1 Æggebl. 3—4 Tsk. Citronsaft, 2½ dl lunken Olie.

Brug en *opvarmet* Skaal. Rør Æggeblommen sejg *uden Salt.* Tilsæt Citronsaften. Bland Olien heri lidt efter lidt. Tilberedningstid 10 Min. Se forøvrigt *Ægte fransk Mayonnaise* Side 65.

Bondepige med Slør. 200 g Rugbrød (revet), 20 g Smør, 20 g Melis, ½ kg Æbler, 50 g Melis, 2 dl Piskefløde, Gelé.

Tilberedes som Æblekage I (Side 73). Flødeskummet skal dække Kagen. Pyntes med Gelé.

Dukkestuekage. 50 g Rugbrød (revet), 50 g Chokolade (revet), 2 dl Piskefløde lægges lagvis paa et fladt Fad.

Henkogning.

Til Henkogning maa Frugten, som til Syltning, være saa frisk plukket som muligt — ikke overmoden.

Glas gøres omhyggeligt rene (se Syltning Side 77). Gummiringe udkoges samtidig.

Den rensede Frugt pakkes smukt i Glassene, og Sukkerlage — passende til Frugtens Syrlighed — hældes over, til den staar 2—3 cm fra Glassets Rand. Bruges Glas med Gummiringe, lægges disse paa, derefter Laagene, og til Slut lukkes med Klemmerne. Almindelige Sylteglas bindes til med to Lag Syltepapir.

Henkogningen kan foretages i Henkogningskedel, Ovn, Varmeskab, almindelig stor Gryde eller Vaskekedel.

Bruges almindelig Gryde eller Vaskekedel, lægges et flere Gange sammenlagt Klæde eller en Rist i Bunden af Gryden, og herpaa anbringes Glassene — omviklet med Avispapir, da de ikke maa berøre hverandre under Kogningen. Vand — af samme Temperatur som Sukkerlagen — hældes i Gryden omtrent i Højde med Indholdet i Glassene, og Avispapir dækkes over dem. Laaget lægges paa Gryden, og Vandet bringes langsomt til Kogepunktet. Varmetilførselen mindskes. Efter 10 — 15—25 Minutters Forløb — alt efter Frugtens Art og Modenhed — afbrydes „Kogningen". Glassene bliver i Gryden, til Vandet er afsvalet, derpaa tages de op og stilles paa et Klæde, og Avispapir dækkes over dem, til de er afkølet.

Bruges Henkogningsglas, maa man, naar de er helt kolde, prøve om Laagene sidder fast. Gør de ikke det, maa de opvarmes paa ny.

Grønsager, Kød og Fisk kræver stærkere Varme, og Kogningen maa gentages efter 24 Timers Forløb.