Danskernes Historie Online
Danske Slægtsforskeres Bibliotek

Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

Danskernes Historie Online er Danmarks største digitaliserings-projekt 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

KØKKENBOG

for unge Piger

AF

KAREN HARREKILDE PETERSEN

INGER WEINREICH

OG MARIE EGGERT

UDGIVET AF

FORENINGEN AF DANSKE HUSHOLDNINGSLÆRERINDER

KØKKENBOG FOR UNGE PIGER

Af
KAREN HARREKILDE PETERSEN
MARIE EGGERT
INGER WEINREICH

5. UDGAVE

Udgivet af
FORENINGEN AF DANSKE HUSHOLDNINGSLÆRERINDER

Det danske Forlag og L. H. S.-Forlag, Rolighedsvej 26, København V. 1946

5. UDGAVE
(65.000 Eksemplarer)

Frederiksberg Bogtrykkeri

Forord til 1. Udgave.

I de sidste Aar har Undervisningen i Husgerning i Aften- og Ungdomsskolen haft en betydelig Fremgang. Hele denne Undervisning har udviklet sig saaledes, at der er ved at blive en vis Form eller Linje over Undervisningen. Dette maa absolut hilses med megen Glæde. En Undervisning, der ind i Fremtiden skal have Grokraft, maa finde sin Linje og Form.

Som et Hjælpemiddel ved Undervisningen i Husgerning i Aften- eller Ungdomsskolen eller andre Steder har vi tænkt denne Bog.

Jeg vil gerne rette en Tak til Det kgl. danske Landhusholdningsselskab for den Imødekommenhed og Forstaaelse, hvormed Selskabet har arbejdet med de praktiske og bogtekniske Forhold vedrørende en saadan Bogs Tilblivelse.

Foreningen af danske Husholdningslærerinder, der er Udgiver af denne Bog, haaber, at den maa bringe Støtte og Hjælp i Undervisningsarbejdet.

August, 1943.

INGEFRED JUUL ANDERSEN
Formand for Foreningen af danske Husholdningslærerinder.

Forord til 5. Udgave.

Køkkenbog for unge Piger er overalt blevet vel modtaget, men ganske særligt har Aften- og Ungdomsskolelærerindernes Ønske om at bruge den ved Husholdningsundervisningen været afgørende for, at de 3 første Udgaver er blevet solgt i Løbet af ca. et Aar.

Naar det allerede nu er nødvendigt at udsende 5. Udgave, hvorved Bogen kommer op paa at være trykt i ialt ca. 65 000 Eksemplarer, maa det vist tages som et Tegn paa, at den er vel afpasset efter sit Formaal.

September, 1946.

INGEFRED JUUL ANDERSEN.

INDHOLD

Side

Indledning 7
Rengøringsarbejder i Køkkenet 10
Brug af Brændsel og Kogesteder 15
Komfur 15
Gasapparater 16
Elektriske Apparater 18
Primus 20
Kogekasse („Høkasse") 20
Borddækning og Servering 21
Paaklædning 24
Vask 25
Vand og dets Afhærdning 25
Regler for Vask i Skolekøkkenet 26
Tøjsammenlægning, Rulning og Strygning 29
Kostlære 30
Næringsstoffernes Forekomst i Fødemidlerne og deres Opgave i Legemet 36
Kostens Sammensætning 37
Fødemidlernes Opbevaring og Tilberedning 39
Varekundskab 40
Kornvarer 40
Kød og Fisk 44
Fedtstoffer (undt. Smør) 49
Mælk, Mælkeprodukter og Æg 50
Kartofler, Grønsager og Frugt 57
Kolonialvarer 62
Køkkenregler 65
Kogebog 66
Maal og Vægt 66
Fremmedord i Køkkensproget 68
Vinter-Kostplan for 2 Uger 70
Sommer-Kostplan for 2 Uger 72
Forretter 74
Mælkegrød og Vælling 74
Vandgrød 78
Suppekogning 80
Frugt- og Grynsupper 90
Øl- og Brødretter 92

Side

Efterretter ... 96
Kødretter ... 96
Fisk og Fiskeretter ... 120
Sammenkogte Retter ... 130
Grønsager og Grønsagsretter ... 130
Sovse ... 144
Æggeretter ... 150
Levningeretter ... 158
Paalæg ... 164
Desserter ... 178
Melretter ... 178
Mælkedesserter ... 180
Frugtdesserter ... 184
Fromager ... 186
Sovs til Desserter ... 190
Bagning ... 192
Bagning i Gasbageform ... 194
Ältede Dejge ... 196
Gærdejge ... 204
Rørte Dejge ... 208
Sukkerbrødsdejge ... 214
Drikke ... 218
Julegodter ... 220
Konservering ... 222
Redskaber til Konservering ... 224
Rengøring af Glas, Flasker og Krukker ... 226
Konservering af Frugt ... 228
Konservering af Grønsager ... 246
Præservering af Æg ... 252
Tabel over Fødemidlernes Næringsindhold angivet i Procenter ... 254
Tabel over Fødemidlernes Næringsindhold angivet i „Portioner" ... 256
Oksens Partering og Anvendelse (Tavle) ... 258
Kalvens Partering og Anvendelse (Tavle) ... 260
Grisens Partering og Anvendelse (Tavle) ... 262
Register ... 265



„Regnskabet gøres op".

Indledning.

Saa snart en ung Kvinde begynder at lære noget om de Arbejder, der hører ind under den huslige Kvindes Omraade, vil hun faa en Fornemmelse af, i hvilken Betydning Begrebet Økonomi kan anvendes i Forbindelse med Husførelse. Det bliver først og fremmest i Betydningen: at faa det størst mulige Udbytte af de Penge, der er til Raadighed i Husholdningen, dernæst i Betydningen: at bevare de Værdier, Hjemmet har samlet.

For at faa det størst mulige Udbytte af Husholdningspengene er det nødvendigt at have Kendskab til de Varer, der skal købes. For en Husmoder vil Maden være det mest omfattende, og til den bruges der procentvis mindre, jo større Hjemmets Indtægt er. Af en stor Indtægt vil Udgifterne til Madvarer saaledes ofte kun be-

løbe sig til 15 pCt., af en middelstor Indtægt til 25 pCt., medens de af en lille Indtægt vil kunne udgøre fra 40 til 50 pCt.

Samtidig med, at en ung Pige lærer at lave Mad, er det derfor nødvendigt, at hun lærer noget om de forskellige Fødevarer, saa hun forstaar at vælge dem, der giver de bedste og fleste Næringsværdier for Pengene. Ogsaa Indkøbene maa der lægges Vægt paa, selv om de fleste først kan opøve sig til at købe ind, naar de staar som selvstændige Husmødre. En Husmoder maa nemlig være klar over, hvornaar det betaler sig at købe en virkelig Kvalitetsvare og hvornaar ikke, og hun skal erfare sig til, hvilken Butik, der er billigst i Forhold til Kvaliteten. Det er tillige nødvendigt, at hun følger Prissvingningerne, saa Forbruget af de Varer, der er billigst, kan udvides, samtidig med at Forbruget af de dyre Varer indskrænkes.

Efter Valget og Indkøbet af Madvarerne kommer Tilberedningen i Køkkenet. Her er det selvfølgelig vigtigt at faa Maden til at smage godt, men det er af økonomiske Grunde ogsaa vigtigt at være sparsommelig, saa intet gaar til Spilde ved Mangel paa Paapasselighed, f. Eks. ved Madens Opbevaring, og det er vigtigt, at Maden laves til efter moderne Principper, saa alle Næringsværdier bevares, saa vidt det er muligt. I saa godt som alle Hjem tillaves der mindst tre Gange daglig et Maaltid, saa det betyder i Aarets Løb meget, om der hver Gang er udvist Paapasselighed og Sparsommelighed.

Det er en Kunst at spare paa den rigtige Maade, siger man, og den rigtige Maade kan maaske diskuteres. Ikke desto mindre ved vi, at Kunsten at spare er afhængig af, om vi forstaar at beregne. En ung Pige, der tjener sin Løn, har lettest ved at være sparsommelig, hvis hun før sine Indkøb har gjort Beregninger over de faste Udgifter, hun har, hvor meget hun vil lægge til Side til et eller andet større Formaal, og hvad hun i Øjeblikket finder det nødvendigt at anskaffe. Det gaar en Husmoder ligesaadan. For at kunne spare maa hun kunne beregne, hvor stor en Del af Husholdningspengene, der vil gaa med til Mælk og Ost, hvor meget til Kød og Fisk, hvor meget til Grønsager o. s. v. Ved Beregningen — I n d d e l i n g e n af Pengene — faar vi Mulighed for at kunne spare paa det rette Sted.

Beregningerne kan paa udmærket Maade støttes af et Regnskab. Herigennem kan en Husmoder faa Vished for, hvordan Husholdnings-

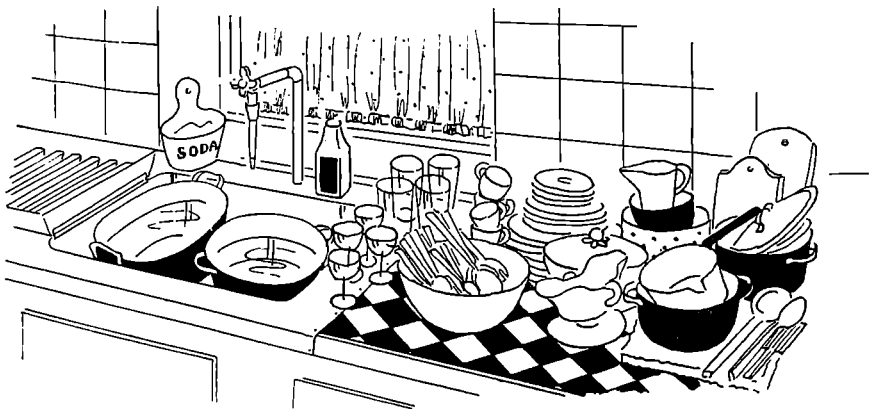
pengene egentlig er fordelt, og ved at sammenligne den ene Maaned med den anden vil hun kunne se, hvad der var Aarsag til, at hun maaske i den ene Maaned klarede sig bedre end i den anden eller omvendt. Det er ved at se paa Tallene i sit Regnskab, at Husmoderen lærer af det. Paa tilsvarende Maade kan enhver ung Pige gøre sine Erfaringer ved at føre Regnskab over Indtægter og Udgifter, og de allerfleste vil, naar de har ført Regnskab et Par Maaneder, finde det saa morsomt og oplysende, at de ikke vil kunne undvære det som Støtte for deres økonomiske Dispositioner.

Det vil paa den Maade, ved Hjælp af Beregninger og Regnskab, være muligt at opøve en vaagen Sans for det økonomiske, for hvad man har Raad til, og har man først lært det, har man lært at sætte Tæring efter Næring.

Rengøringsarbejder i Køkkenet.

KØKKEN OG SPISEKAMMER. Opvask skal ikke hobe sig op og blive uoverkommelig. Det er nødvendigt at være økonomisk med Brugen af Skaale, Fade og Gryder under Madens Tilberedning. Ting, der efter Brugen ikke er fedtede, kan skylles af i koldt Vand og benyttes flere Gange før den egentlige Opvask. Har man varmt Vand, kan Gryder hurtigt vaskes af, naar de er tømt, men de skal i alle Tilfælde fyldes med Vand, straks de tømmes. For at Køkkengrejer, Porcelæn og Spiseredskaber kan være hygiejniske, maa Opvasken være et af de Rengøringsarbejder, der foretages med størst Omhu, og Tingene vaskes af i en bestemt Rækkefølge, hvor de mest fedtede Ting vaskes af sidst:

1. Alt skylles og skrubbes af under Vandhanen eller i rigeligt, koldt Vand. Fedtede Ting aftørres med Papir.
2. Samtidig stilles Tingene i den Orden, de skal vaskes af i: nærmest Vasken Glas, derefter Spisebestik, Kopper, Porcelæn, Køkkenredskaber, Gryder og Trætøj.



Opvask stillet rigtigt sammen.

3. Til Opvasken bruges to Baljer, en med hedt Sodavand (evt. Sæbevand) og en med kogende Skyllevand. Til Glas, Kopper og Spisebestik bruges helst en blød Opvaskebørste, til Porcelæn og Køkkentøj en større og stivere Børste og til Gryder Karskrubbe.
4. Først afvaskes Tingene i Sodavandet, hvorefter de skylles i det rene Vand. Der vaskes saa vidt muligt altid op fra højre mod venstre. Efter Skylning lægges Tingene paa Opvaskebakke.
5. Tørring: Glas og Spisebestik med Glasstykke, Kopper med Viskestykke, Porcelæn med haardt opvreden, varm Karklud og Afpudsning med Viskestykke, Køkkentøj og Gryder med Karklud. Gryder brugt paa Komfur tørres med speciel Grydeklud.
6. Efterhaanden, som Glas, Spiseredskaber og Kopper tørres af, sættes de paa Bakke, saa de hurtigt kan sættes paa Plads.
7. Trætøj, som ikke er fedtet, skures med koldt Vand og Skurepulver eller Sæbe, skylles grundigt og tørres. Fedtet Trætøj vaskes først i varmt Vand.

Efter Opvasken gøres Kogeapparaterne rene, Opvaskevandet hældes ud, og de afvaskede Ting sættes paa Plads. Opvaskebaljen skures med Soda og lidt af Skyllevandet, som ellers bruges til Afvaskning af Borde og Fliser over Vasken samt til første Skylning af Klude og Børster. Til sidst skylles Klude, Børster og Baljer i koldt Vand, Baljerne tørres og sættes paa Plads med Bunden i Vejret. Kludene vrides haardt, rystes ud og hænges til Tørring. Børster hænges op. Vasken skrubbes med Karskrubbe, Soda og evt. Sæbe (raa Jernvask med Skurepulver) og skylles grundigt.

K ø k k e n e t. Naar Opvask og Rengøring af Kogeapparater er overstaaet, tørres Støv af Døre, Paneler, Vindueskarme, Taburetter, Stole o. l., Haandkumme børstes ren med Skurepulver og skylles, Spejl og Vandhaner gnides med tør Klud eller Skind. Derefter tømmes Skarnspanden, som skylles, fores med Papir og gnides af udvendig med Papir. Til sidst vaskes Gulvet, og alt sættes paa Plads, saa det staar sirligt og ordentligt.

En Gang om Ugen gøres Køkkenet ekstra rent. Bordene vaskes — evt. skures — Hylder, Vindueskarme og -rammer behandles som malet Træværk (se Side 13). Fliser afvaskes med Sæbevand eller

gnides med Spritklud. Vinduer pudses. Skuffer og Hylder i Køkkenskabe vaskes af og til. Eventuelle Messinghaner og Dørlaase pudses, forkromede Haner o. l. gnides med Spritklud. Skarnspand, Gulvspand og Kosteskafter skures. Gulvet vaskes i Sæbevand.

Rene Klude, Viskestykker og Haandklæde hænges frem.

Spisekammeret skal gøres rent før Middag, saa der er rent og udluftet, naar Maden skal sættes paa Plads. For at Maden kan holde sig, er det nødvendigt, at et Spisekammer ses efter hver Dag og holdes godt udluftet, helst med aabentstaaende Vindue med Traadnet for. Hvad der gemmes af Mad maa efterses, og Hylderne vaskes af med Klud vredet op i varmt Vand. Varm Mad maa ikke sættes i Spisekammer, og Levninger maa aldrig sættes til Side paa Porcelæn, der hører til Spisestellet, med mindre de samtidig anrettes til senere Servering.

Mindst een Gang om Ugen gøres der grundigt rent. Hylder skures, Brødmaskine afvaskes, og Brød- og Kagekasser efterses og vaskes eventuelt. Paneler, Døre og Vindueskarm og -ramme tørres af, og Gulvet vaskes grundigt. Vinduet pudses. Husk: Jo daarligere, Spisekammer eller Madskab er, desto større Paapasselighed med den opbevarede Mad og Rengøringen.

Særlige Rengøringsarbejder.

Borde og ubehandlet Trætøj. Ubehandlede Borde og Trætøj gøres først vaadt med koldt Vand og skures derefter med Skurepulver — eller bedre Skurelse (Blanding af Sand, Sæbe og Pimpsten) — og Skurebørste. Borde skures med runde Tag, og mens Kanten skures, holdes Bordkluden under, saa Vandet ikke løber ned langs Siderne. Efter Skuringen vaskes der med rigeligt, koldt Vand, og Træet tørres saa tørt som muligt med den haardt opvredne Klud. Fedtpletter fjernes med Pibeler, som røres ud med Vand til en Grød og smøres paa Pletterne. Efter nogle Timers Forløb skures Pibeleret af.

Linoleumsbeklædte og cellulosebehandlede Borde vaskes til daglig med varmt Vand, og, naar det tiltrænges, med lunkent, tyndt Sæbevand, evt. med en blød Børste til Hjælp.

Rustfri staal- og zinkbeklædte Borde vaskes med varmt Sæbevand.

Terrazzoborde skures med Sæbevand og indgnides engang imellem med lidt Linolie.

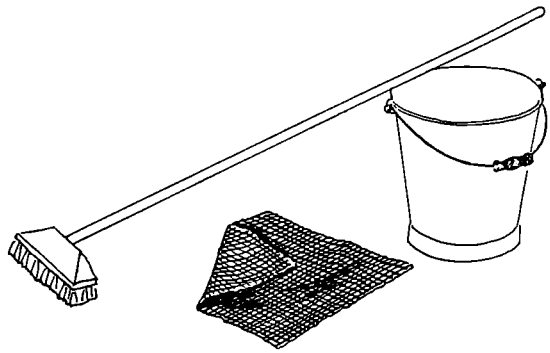
Malet (lakeret) og ferniseret Træværk. Til daglig tørres Støvet af med en tør Klud eller en Klud vredet meget haardt op i rent Vand. Ved grundigere Rengøring i Køkken fjernes Støv og „Fedt" paa Paneler, Døre og Vinduesrammer bedst med en Klud vredet haardt op i en Blanding af 1 Del Petroleum og 2 Dele Vand, men ogsaa en Klud vredet op i Kvillajabark er godt (1 Tsk. pulv. Kvillajabark pisket ud i 2 l lunkent Vand). Kun naar det er absolut nødvendigt, afsæbes Træværket. Hertil benyttes to Spande (eller een med indsat Beholder), den ene med rent Vand, den anden med Kvillajabarkvand el. Sæbevand af Sæbespaaner, og desuden 2 Klude og en blød Børste. Træværket gøres først vaadt med det rene Vand og vaskes derefter med Kvillajabark- el. Sæbevandet og Børsten til Hjælp i Riller og Kroge, tørres af og vaskes efter med rent Vand, saa alt Rengøringsmidlet fjernes. Ved Afvaskning af Døre og andre store Flader skal der altid begyndes fra neden og arbejdes opefter, saa Sæbevandet ikke løber ned ad Døren og efterlader Striber. Skospark tages af med en Klud fugtet med Petroleum eller Benzin (i Mangel heraf med en Ubetydelighed Skum af Haandsæbe paa Kluden).

Køkkengulve. Ferniserede og linoleumsbeklædte Gulve vaskes til daglig i rent Vand, ugentlig eller oftere i tyndt, lunkent Sæbevand. For at faa fjernet Sæbevandet helt fra et ferniseret Gulv er det klogt at vaske efter i rent Vand.

Gulvspanden fyldes trekvart med Vand, Kluden vrides let op og lægges paa Gulvet med det ene Hjørne hen over Midten, hvor Gulvskrubben sættes. Langs Paneler og om Bordben o. l. vaskes dog med Haanden. Naar Skrubbben benyttes, vaskes saa stort et Stykke ad Gangen, som man kan naa med den. Efter Afvaskningen skylles Kluden godt igennem, vrides haardt op, og Gulvet tørres tørt. Der vaskes paa langs ad Brædderne.

Naar Gulvskrubben ikke er i Brug, lægges den ned paa Gulvet, eller saa den hviler paa Spandens Kant.

Efter Gulvvasken hældes Vandet ud, og Kluden skylles grundigt, samtidig med at Spanden vaskes indvendig, hvorefter den, naar Kluden er vredet haardt op, tørres ud- og indvendig, ligesom Skaftet



paa Skrubben tørres. Kluden bredes over Spanden, der sættes paa Plads, og Gulvskrubben hænges paa Plads med Børsterne udad.

Galvaniserede Gulvspande skures en Gang imellem med Salmiak, Pimpsten og Sæbe. Skaftet paa Gulvskrubben skures en Gang ugentlig, hvis det ikke er malet, lakeret eller laboratoriebejdset.

Messing. Metallet skal være tørt, før Pudsecremen gnides haardt paa i et ganske tyndt Lag. Der pudses efter med fast Haand, til al Pudsecreme er fjernet. Til saavel Paasmøring som Efterpudsning kan bruges blødt Papir eller to forskellige Klude.

Aluminium, der angribes af Soda, maa ikke vaskes op i for stærkt Sodavand. Ved grundig Rengøring skures det med fin Staaluld og Marseillesæbe og vaskes efter i tyndt Sæbevand. Aluminiumskedler og Kaffekander kan pudses som Messing eller med tør Wienerkalk.

Knive, der ikke er rustfri, pudses med Knivpulver, som gnides paa med en skraat afskaaret Korkprop, fugtet i Vand. Som Underlag bruges flere Lag Papir. Naar Knivpulveret er pudset tørt, gnides Kniven med blødt Papir, vaskes og tørres af med Knivstykke (helst af Flonel). I Almindelighed maa Knivskafter ikke lægges i Vand.

Emaljeret Køkkentøj. Gryder, hvori Maden er brændt paa, skrubbes af og koges ud med stærkt Sodavand. Pletter og Rande paa emaljeret Køkkentøj gnides med en fugtig Grydeklud og ganske lidt tør Soda og Sæbe.

Vinduer. Ruder, der ikke er særligt snavsede, kan pudses smukt blanke med sammenkrøllet Avispapir. Ellers vaskes de af

med en Viskosesvamp eller et Vaskeskind, som vrides op i koldt Vand, og pudses efter med en tør, blød Vindueskud.

Rensning for Kedelsten. Aluminiumskedler: 4 Dele Vand og 1 Del Salpetersyre hældes i Kedelen og varmes lidt op (vær dog forsigtig med Syren, som er ætsende), saa Kedelstenen løsnes. Kedelen skylles og koges ud med rent Vand. Behandlingen gentages om nødvendigt.

Blikkedler og emaljerede Kedler: 1½ dl Vand og ½ dl Eddikesyre (30 pCt.) hældes i Kedelen, varmes lidt op og rystes, hvorefter Kedelen skylles. Var Behandlingen ikke effektiv, gentages den, men med Varsomhed.

Brug af Brændsel og Kogesteder.

Vore almindeligste Ildsteder er Komfur, Gasapparat, Primus og andre Petroleumsapparater samt elektriske Apparater. Til Komfur anvender vi fast Brændsel som Kul, Koks, Tørv og Brænde, til Gasapparater Gas, som bestaar af Luftarterne Brint, Metan, Kuldioxyd og den meget giftige Kulilte. Til Primus og Petroleumsapparater benyttes Petroleum, der i Primus bringes til at forgasse, medens den i Vægeapparater antændes ved Vægen, herover anbringes en Cylinder eller Skorsten, hvorigennem Flammerne trækker op. Til Opvarmning af elektriske Apparater bruges Elektricitet, som afgiver sin Varme ved Ledning eller Straaling fra en Kogeplade.

Komfur. Ildstedet renses omhyggeligt for Aske, og Askeskuffen tømmes. Eventuelle ubrændte Dele samles sammen og benyttes igen. Med en Komfurkost eller Fjervinge fejes Komfurringene, Overpladen og Askebakken af, og Ildstedet gøres rede til Optænding. Rigelig, løst sammenkrøllet Papir lægges paa Fyrristen, herover lægges tørt Optændingsbrænde paa Kryds og tværs. Optændingsbrænde kan med Fordel erstattes med 4—5 Avisbriketter, lavet af Aviser rullet haardt sammen paa langs — er Aviserne tynde, lægges to eller flere sammen — og drejet i en fast Knude. Her ovenpaa lægges Tørv, Koks eller Kul. Før Antændingen skal vi forvisse os om, at Vandgryden og eventuelle Kedler paa Komfuret er fyldt med Vand. Døren foran Askeskuffen holdes helt aaben, til der er ordentlig Ild i Brændselet. For at faa jævn Varme af Komfuret skal Fyrristen være

dækket af Gløder og Aske; derved brænder det ogsaa bedst, fordi man saa undgaar for megen kold Luft, der afkøler Ild og Ildsted.

Det bedste Komfur er uden Ringe, men med plansleben Kogeplade, som dækkes af to velisolerede Dæksler, naar Komfuret ikke er i Brug. Gryder og Kedler til denne Type Komfur skal være flade i Bunden, da der altid koges oven paa Komfuret.

Vore faste Brændselsarter udvikler ikke lige megen Varme ved Forbrændingen. Varmeevnen angiver vi i Kalorier (se Side 31), og ved at sammenligne det Antal Kalorier, der udvikles af hvert kg Brændsel, med Brændselets Pris, kan vi afgøre, hvor vi faar mest for Pengene.

1 kg	Kul udvikler	6000—7000 Kalorier
1 „	Koks el. Cinders	6200—6800 „
1 „	Brænde (20—25 pCt. Vand) .	3100—3500 „
1 „	gode Tørv	3500 „
1 „	middelgode Tørv	2600 „
1 „	Tørvebriketter	4300—4600 „

Efter Forbrændingen bliver de ikke brændbare Stoffer i Brændselet tilbage som Aske. Tørv og Brænde giver betydelig mere Aske end Kul og Koks.

Renholdelse. Til daglig gnides Komfuret af med sammenkrøllet Avispapir. Er der spildt paa Overpladen, vaskes den med en særlig Klud og varmt Sodavand. Ved Ugerengøringen kan det være nødvendigt at feje oven paa og under Ovnen for Sod og Aske. Emaljeret Komfur vaskes udvendigt med Sodavand, afsleben Overplade slibes med Smergellærred, der lægges om en Korkblok. Støbejernskomfur pudses med ganske lidt Ovnsværte og en god Børste, til det er blankt, og Sværten ikke smitter af. Er Komfurstangen forniklet, gnides den kun med Papir, er den af Messing, maa den pudses (se Side 14).

Gulvet foran Komfuret er i Regelen belagt med Fliser, ellers med en Zinkplade. Begge Dele vaskes til daglig i Sodavand, ugentlig med Sæbevand og afskures eventuelt med lidt Pimpsten.

Brændselskassen vaskes udvendig, naar det er tiltrængt, og fyldes altid, før Køkkenet forlades.

Gasapparater bør altid købes med Reguleringshane, der gør det let at regulere Gassen, *saa den ikke naar uden for Grydens*

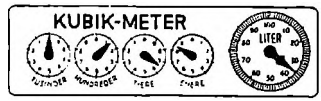
eller Kedelens Bund. Da Gasflammerne er varmest i Spidserne, bør Blusset aldrig skrues højere op, end at det naar ½ cm inden for Kanten af Kogekarrets Bund. Den Gas, der brænder udenfor, er spildt. *Viderekogning skal altid ske ved stærkt nedskruet Blus, og der maa altid koges under Laag.* Det er meget vigtigt, at Gassen brænder rigtigt, d. v. s., at Flammerne er blaalige med svagt grønne Kærner. Hvis enkelte Flammer lyser, er der Urenheder i Brænderen. Gasapparat og Ledning skal være forbundet med en Slange, der sidder sikkert paa saavel Ledning som Apparat.

Brugen af Gas. En fyldt Gryde eller Kedel anbringes paa Apparatet, Tændstikken tændes, og der aabnes for Gassen, som nu antændes. Hvis Gasflammen slaar tilbage og brænder i Dysen (den Aabning, hvorigennem Gassen strømmer ind i Apparatet), maa der straks slukkes og tændes paa ny. Koger noget over, sker der let Tilbageslag, hvilket hurtigt mærkes ved en gennemtrængende Gaslugt, der kan blive Aarsag til Gasforgiftning.

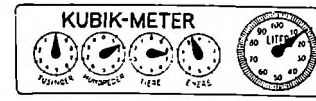
Gassen maales i Kubikmeter (= m^3 = 1000 Liter). Dens Brændværdi kan svinge stærkt, fra 3600 til 5000 Kalorier pr. m^3. Ogsaa Gastrykket kan være meget forskelligt. Et svagt Gastryk mærkes let, ved at Blusset brænder svagt, selv om det skrues helt op. For at kunne kontrollere Gasforbruget maa vi aflæse Maaleren, som findes i to Typer: Skivemaaleren og Rullemaaleren. Paa Skivemaaleren findes fem Skiver med Visere. Den største, der angiver Liter, benyttes som Regel ikke. De fire andre kan angive et firecifret Tal for Forbruget i Kubikmeter. Først aflæses Enerviseren, dernæst Tierviseren og Hundrederviseren, sidst Tusinderviseren. Rullemaaleren

SKIVEMAALER

1. MAALERAFLÆSNING



2. MAALERAFLÆSNING



RULLEMAALER

1. MAALERAFLÆSNING



2. MAALERAFLÆSNING



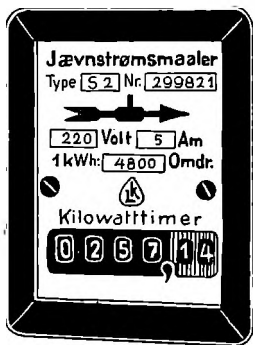
aflæses let, idet Tallene i det sorte Felt er hele Kubikmeter, i det skraverede el. røde Tiendedele Kubikmeter. Aflæser vi Maaleren før og efter Dagens Køkkenarbejde og trækker det første Tal fra det sidste, faar vi Dagens Gasforbrug. Ganger vi nu Forbruget med Prisen pr. Kubikmeter, faar vi at se, hvor stort Forbruget har været i Penge.

Før Skolekøkkenet forlades, ses der efter, om alle Haner paa og ved Apparaterne er lukkede, og derefter lukkes der for Hovedhanen.

Rengøring af Gasapparater. Hertil benyttes varmt Sodavand og en speciel Klud. Slangerne aftørres, Brænderen tages af Apparatet, som vaskes af saavel ovenpaa som nedenunder med en løst opvreden Klud, evt. Pletter gnides af med tørt Skurepulver. Brænderen børstes med en tør Karskrubbe, og Dysen kan renses med en tilspidset Tændstik. Før Apparatet samles, tørres det med den haardt opvredne Klud, og naar det er samlet, tændes det, saa man kan se, om det brænder rigtigt.

Gasovnen gnides af ind- og udvendigt med blødt, sammenkrøllet Papir, inden den er kold. Ligger Brænderrørene frit, kan de børstes med en tør Børste. Efter Stegning af fedt Kød kan det være nødvendigt at vaske Ovnen indvendigt med varmt Sodavand.

Elektriske Apparater. Almindeligst anvendt er *Normalspændingskogeplader,* hvortil der bruges planslebne Kogekar, fordi Varmen fra det indbyggede Varmelegeme overføres som Ledningsvarme. Brugen af *Lav-Volt-Kogeplader* forudsætter Anskaffelse af en Transformator (som undertiden kan lejes af Elektricitetsværkerne), men har den Fordel, at der kan benyttes almindelige, svære, emaljerede eller Aluminiums-Kogekar, fordi det er Glødekogeplader, hvorfra Varmen overføres ved Straaling. Pander maa dog ogsaa hertil være af svært Aluminium. Lav-Volt-Kogeplader er hurtigere at arbejde med end Normalspændingskogeplader.



Elektricitetsmaaler til teknisk Strøm.

Alle Apparater skal være paastemplet Spænding og Wattforbrug. Elektricitetsfor-

bruget maales i Kilowatt-Timer, kWh, og aflæses paa Maaleren før og efter Køkkenarbejdet, saa kan man ved at gange Forbrug med Pris regne Forbruget ud i Penge.

For Strømmens rette Udnyttelse er det meget vigtigt, at Kogekar og Kogeplader passer i Størrelse. Kogekarret maa dog hellere være større end Pladen end omvendt.

Brugen af Normalspændingskogeplader. Strømmen tilsluttes ved Maaleren, Kogekarret aftørres under Bunden og sættes paa Kogeplade af samme Diameter, og Reguleringskontakten drejes til „fuld Strøm". Naar Maden er omtrent i Kog, drejes om til Trin I (svageste Strøm), og ca. 10 Min. før Kogningen skal være afsluttet, afbrydes Strømmen helt, saa Eftervarmen udnyttes til Færdigkogning. Skal en stor Gryde holdes i Kog, kan der som Regel ikke skrues længere ned end til Trin II, hvor ogsaa Færdigstegning paa aaben Pande maa foregaa.

Der bruges megen Strøm til selve Opvarmningen af Normalspændingskogeplader, og det er derfor af økonomiske Grunde nødvendigt at udnytte Eftervarmen til Viderekogning eller Opvarmning af Vand og at have saa faa Plader i Gang som muligt. Færdigkogningen kan evt. ske i Ovn, Varmeskab eller Høkasse.

Brugen af Lav-Volt-Kogeplader. Strømmen slaas til paa Transformatoren (se efter, om Stikkerhaandtagene sidder i Nul-Bøsningerne). Stikkerhaandtaget flyttes til Trin III (fuld Strøm), og Kogekarret, der først skal være aftørret under Bunden, sættes paa. Naar Gryden er i Kog, reguleres Strømmen ned ved at flytte Stikkeren til Trin I eller II. Naar Maden er færdig, flyttes Stikkeren til Nul, før Strømmen afbrydes paa Transformatoren. Der er altsaa ingen Eftervarme at udnytte. Apparatet bruges praktisk taget som et Gasapparat.

Elektrisk Ovn tændes ca. 20 Min. før Bagning (225—250°) og ca. 30 Min. før Stegning (275—300°). For at udnytte Eftervarmen afbrydes Strømmen, 10—15 Min. før Bagetiden og 20 Min. før Stegetiden er forbi. Endnu mens Ovnen er varm, aftørres den indvendigt med blødt Papir.

Rengøring af Kogeplader. Strømmen afbrydes (helst ved Hovedledningen), før Rengøringen paabegyndes. Emaljerede, forniklede og lakerede Dele tørres af med en haardt opvreden Klud.

Normalspændingskogeplader børstes rene med en Staalbørste paa Overflade og Kant. For at beskytte dem mod Rust gnides de med ganske lidt Olie. Lav-Volt-Kogeplader aftørres blot med en haardt opvreden Klud. Hverken til Apparater, Hovedkontakt eller Væggen omkring den maa Kluden være mere end fugtig.

Kogeplader maa aldrig lægges i Vand, der vil ødelægge Varmelegemet.

Før Skolekøkkenet forlades, ses der efter, om alle Reguleringskontakter er afbrudt, og Strømmen slaas fra ved Hovedledningen.

Primusapparatet er beregnet til Petroleum, som hældes paa, til Beholderen er trekvart fuld. Naar der fyldes Petroleum paa, og naar Apparatet ikke er i Brug, *holdes Luftventilen aaben.* Skal det bruges, hældes der Sprit i den lille Skaal, der sidder under Brænderen, Spritten antændes, og naar den er brændt omtrent ud, *lukkes Luftventilen,* og der pumpes Petroleum op i de opvarmede Brænderrør, hvor den forgasser, hvorefter Petoleumsdampene antændes med en Tændstik over Brænderen. Ved kraftig Pumpning opnaas stor Flamme, der kan reguleres ned ved et Øjebliks Aabning af Luftventilen. Hver Gang Apparatet skal bruges, renses Brændermundstykket med en speciel Rensenaal. Apparatet slukkes, ved at Luftventilen aabnes. Ved Rengøringen gnides det af med blødt Papir, og Brænderen børstes ren. Er Beholderen af Messing, pudses den.

Petroleums-Vægeapparater behandles forskelligt efter deres Konstruktion. Ved Køb følger der altid Brugsanvisning med, som bør hænges op i Nærheden af Apparaterne, saa den altid er tilgængelig ved Brug og Rengøring.

Brugen af Kogekasse. Viderekogning i Kogekasse („Høkasse") kan anbefales til al Slags Mad, som ikke er rig paa Vitaminer, specielt C-Vitamin. Kassen fyldes med let sammenkrøllet Avispapir, hvori der laves en Fordybning til Gryden. Til Dækning benyttes helst en Høpude. For at Kassen kan virke tilfredsstillende, maa Gryden være godt i Kog og hurtigt indpakkes i en helt udbredt Avis, før den sættes ned. Puden lægges over, og Laaget lukkes. I Stedet for med Papir kan Kogekassen fyldes med Hø, der — ligesom Papiret — maa skiftes, naar det er tiltrængt. Kogetiden beregnes to til tre Gange længere end ved Kogning over Ild.

Borddækning og Servering.

Det er en Nydelse at sætte sig til et smukt dækket Bord, og derfor maa vi ogsaa til daglig give os Tid til at dække Bordet til Dagens forskellige Maaltider med Omhu og Sirlighed.

Fint Porcelæn og kostbart Sølvtøj er ingen Betingelse for at opnaa et godt Resultat. En kulørt Dug og et Fajancestel, hvis Farver er godt afstemt, kan være baade smukt og billigt.

Nogle afskaarne Blomster om Sommeren og en grøn Plante om Vinteren bør aldrig mangle paa et dækket Bord, men Blomsterne maa ikke være højere, end at vi ugenert kan se og tale med den, der sidder overfor ved Bordet.

Ved Selskaber og andre festlige Lejligheder kan der lægges Blomster paa Dugen i et eller andet Mønster, men det bruges kun til et Middagsbord, hvor Maden ikke staar paa Bordet. Blomsterne maa være ret holdbare og passe i Farven baade til Dugen og Porcelænet. Med Lys paa Bordet bliver det særlig festligt.

Der maa beregnes saa god Plads ved Bordet, at vi frit kan bevæge Armene under Spisningen. 50—60 cm Bordplads til hver Person er tilstrækkeligt.

Bruges der hvidt eller kulørt Voksdug, maa det altid være rent, og Dugen — enten den er hvid eller kulørt — maa skiftes saa ofte, det er nødvendigt. En gammel og maaske tyndslidt Dug holder længere ren, hvis den stives lidt.

Saltkarrene maa være rene og fyldt til hvert Maaltid; Vandkaraflen renses af og til med Salt og Eddike, saa den altid er ren og klar.

Den flade Tallerken stilles paa Bordet ud for hver Plads og sættes helt ud til Kanten. Er der Mønster paa Porcelænet, maa Tallerkenerne stilles saadan, at Mønstret vender samme Vej paa dem alle.

De dybe Tallerkener stilles i en Stabel paa eller ved Husmoderens Kuvert, saa hun har dem i Nærheden, naar Forretten øses op.

Gaffelen lægges til venstre og Kniven til højre Side for Kuverten — og med Æggen indad mod Tallerkenen. Suppeskeen anbringes ved højre Side, men uden for Kniven.

Skal der bruges flere Spisebestik, lægges de i den Rækkefølge,



Det er morsomt at dække Bord, naar det gøres omhyggeligt.

de skal bruges — altid udefra og indefter, og Gaffelen til venstre og Kniven til højre for Kuverten.

Dessertskeen eller -gaffelen lægges altid oven for Tallerkenen, og Glasset stilles midt for Kuverten.

Skal der sættes flere Vinglas paa Bordet, kan det se fikst ud at anbringe dem paa skraa ud fra Midten af Tallerkenen.

Kompottallerkenen stilles til venstre for Glasset med Kompotskeens Skaft vendt til højre.

Opvartningen maa foregaa saa lydløst som muligt uden for megen Klirren med Porcelæn og Sølvtøj.

Det er en Regel, at det, der bydes for Gæsterne, saa de selv skal tage det fra Fadet, sættes ind fra venstre Side, mens alt, hvad der sættes direkte paa Gæstens Kuvert (Suppetallerken, Portionsdessert o. l.), sættes ind fra højre. Brugt Porcelæn fjernes fra højre Side.

Terrinen og andet, der kun skal bruges til første Ret — men aldrig Glassene — fjernes, inden Eftermaden sættes ind.

Den dybe Tallerken stilles paa en Dækketallerken med Serviet for ikke at glide og bydes fra venstre Side, idet Tallerkenen holdes saa langt ned, at Gæsten uden Vanskelighed kan faa fat i den.

Naar første Ret er spist, og Tallerkenerne skal fjernes, tages de bort fra højre Side, idet man gaar fremefter.

Kartoffel- og Sovseskaal stilles ind fra højre Side. Derefter bydes Stegefadet fra venstre, og Gæsten sender det videre, eller det bydes for hver enkelt. Der huskes hele Tiden paa, at Fadet maa holdes helt ned til Kanten af Bordet.

Der skal altid gaas fremefter, naar der serveres.

Efterhaanden, som Servicet fjernes fra Bordet, stilles det pænt sammen i Køkkenet, dybe og flade Tallerkener i hver sin Stabel, Kopperne stilles sammen to og to, og Sølvtøjet lægges i en Skaal eller et Fad og overhældes med koldt Vand. Knivene holdes i en Bunke for sig, da Skafterne ikke maa lægges i Vand.

Stuepigen sørger for, at Gæsterne ingenting mangler ved Bordet, og Fadene maa derfor tages ud i Køkkenet og fyldes igen — de maa ikke være overfyldt — og tørres af paa Kanten, hvis de er fedtede, saadan at Anretningen i anden Omgang er lige saa pæn som i første.

Inden Desserten serveres, tages alt ud af Bordet, dog stadig med Undtagelse af Glassene. De tømte Fade og Skaale fjernes fra Bordet inden Servicet. Evt. Brødkrummer paa Dugen børstes ned i en Tallerken med en Bordbørste eller en Serviet. Desserttallerkenen stilles ind fra højre Side, og Desserten bydes omkring. Serveres der Kaffe, Vin eller andre Drikkevarer ved Bordet, skænkes det i Kopper eller Glas fra højre Side.

En enkel og smuk Opstilling af Servietter kan virke festligt, men anvendes kun til Middagsborde.

K a f f e - o g T e b o r d e dækkes med Kopper og Kagetallerkener, Sukker og evt. Fløde. Kagetallerkenen sættes til venstre for og i lige Linje med Kopperne, hvor Hanken skal vende lige til højre. Teskeer lægges nøjagtig ens paa alle Kopper og i lige Linje med Hanken. Fade med Kage, Brød o. l. maa aldrig være overfyldt. Eventuelle Kagegafler lægges i Regelen lidt paa skraa oven over Kagetallerkenen.

Paaklædning.

Den daglige Paaklædning under de forskellige huslige Arbejder bør være Bomuldskjole, hvide eller kulørte Forklæder eller Kittel. Det er ikke alene den pæneste Formiddagsklædning, men tillige den mest praktiske, da den kan vaskes saa ofte, det er nødvendigt, og stadig være lige pæn.



Paaklædningen maa passe til Arbejdet.

Det kan ikke undgaas, at Støv og Mados hænger i Tøjet under Rengøring og Madlavning, saa Vasketøj vil altid være det mest hygiejniske at gaa klædt i, naar man er beskæftiget i Huset.

Et Tørklæde eller hvid Kappe paa Hovedet, mens der arbejdes ved Maden, er praktisk og hensigtsmæssig, og Grydelapper er nødvendige.

Sko med lave Hæle er langt behageligere og sundere at gaa i og mere lydløse end Sko med høje Hæle.

Smykker, som Armbaand og Pynteringe, er ikke klædelige til en Arbejdsdragt, men bør kun bæres, naar man er klædt om.

Som Eftermiddagsdragt forlanges i mange Hjem, at den unge Pige bærer mørk Kjole og hvidt eller cremefarvet Forklæde med tilsvarende Kappe.

Under de mere grove Rengøringsarbejder kan man skaane Tøjet meget ved at tage et groft Forklæde paa.

Vask.

Vand og dets Afhærdning.

Vand er Opløsningsmiddel for en Mængde Stoffer og maa betegnes som vort naturligste Opløsningsmiddel.

Regnvand egner sig særlig godt for Vask og Rengøring. Naar Regnvandet trækker igennem Jorden, vil det paa sin Vej optage Kalk, og det er denne Kalk, der gør, at vi kalder Brøndvand og Vandværksvand for haardt Vand. Haardheden udtrykkes i Grader, 1 Haardhedsgrad betyder 1 g Kalk i 100 l Vand. Haardhedsgraden er meget forskellig de forskellige Steder i Landet, i Almindelighed ligger den mellem 15 og 20 °, men den kan variere fra 2—3 ° til ca. 40 °.

Vi bør altid kende Haardhedsgraden af det Vand, vi har til Raadighed.

Kalken i Vandet har den kedelige Egenskab, at den tager først af Sæben, før der bliver noget til selve Vasken. Denne Forbindelse af Kalk og Sæbe kendes som S æ b e l u s. Sætter Sæbelusen sig i Tøjet, giver det en gullig Grund og mørner Tøjet. For at undgaa Sæbelus og for at spare paa Sæben bør haardt Vand altid blødgøres til Vask, baade til Iblødsætningen, til Udpiskning af Sæbe og til første Hold Skyllevand.

Er Vandet 18—20 ° haardt, blødgøres 1 Spand Vand (= 10 l) med 20 g Krystalsoda (= 2 str. Spsk.) eller med 10 g Kalka, kalcineret Soda eller Blegsoda (= 1 str. Spsk.).

Den Tid, der medgaar til at udfælde Kalken af Vandet, er forskellig efter Vandets Temperatur og efter hvilket Blødgøringsmiddel, der anvendes. Krystalsoda og kalcineret Soda bruger længst Tid,



En god og økonomisk Vask er afhængig af, om Vandet blødgøres.

ca. 3—24 Timer, hvis Vandet er 10—12 ° varmt, Blegsoda bruger ved samme Temperatur 1/2—12 Timer, medens Kalka nøjes med 3—15 Minutter til Blødgøringen. Er Vandet lunkent, tager Blødgøringen betydelig kortere Tid, og er det 60 ° varmt, blødgøres det, naar Blødgøringsmidlet røres i. At Kalken udfældes, ses tydeligt, ved at der dannes Fnug i Vandet, og ved Henstand lægger Kalken sig som et hvidt Lag paa Bunden af Karret. Naar Kalken først er udfældet, gaar den ikke i Forbindelse med Sæben. Soda er det billigste, Blegsoda det næstbilligste og Kalka det dyreste Blødgøringsmiddel.

Regler for Vask i Skolekøkkenet.

Det snavsede Tøj maa opbevares paa et tørt og luftigt Sted.

Før Vasken samles Tøjet og tælles eventuelt.

IBLØDSÆTNINGEN: Hvis der anvendes Soda til Iblødsætning af Tøjet, maa Kar og Vaskekedel Dagen før Iblødsætningen fyldes med Vand, som tilsættes 40 g Soda pr. Spand Vand. Vandet maales med en Spand (1 alm. Gulvspand = 10 l), og Sodaen maales eller afvejes. Blødgøring med Blegsoda eller Kalka kan foretages henholdsvis 1/2—2 Timer og 5—15 Minutter, før Tøjet lægges i Vandet.

Ligesom ved Anvendelse af Soda ved Iblødsætning maa der ogsaa af Kalka og Blegsoda bruges dobbelt saa meget, som er nødvendigt til Blødgøring af Vand, nemlig 20—40 g pr. Spand Vand, alt efter hvor snavset Tøjet er. Dækketøj sættes i Blød for sig, Viskestykker og Haandklæder sammen. Der bruges rigeligt Vand.

Det er nødvendigt, at Tøjet udblødes godt før selve Vasken, derved spares Sæbe, Slid paa Tøjet og meget Arbejde.

Før Vasken skylles Tøjet godt i Iblødsætningsvandet og vrides. Er Vandet meget snavset, skylles Tøjet ekstra i et Hold rent, blødt Vand.

Anvendes der Zinkbaljer til Iblødsætningen, vil det være klogt at bruge Blegsoda, der indeholder lidt Vandglas, som gør, at Zinken ikke angribes. Blegsoda bevirker ogsaa, at jernholdigt Vand ikke gør Tøjet gult.

Endelig kan vi sætte i Blød i tyndt Sæbevand eller i enzymholdige Iblødsætningsmidler, som bestaar af Soda og Udtræk af Fordøjelsesvædsker. Ved Brug af de sidstnævnte maa Brugsanvisningen paa Pakkerne følges nøje.

VASKEMIDLER: Sæbe fremstilles af Fedtstof, i Regelen en Blanding af dyrisk Fedtstof og Plantefedtstof. I Landhusholdningen fremstilles Sæbe ofte af dyrisk Fedtstof alene, f. Eks. af Affaldsfedt fra Slagtning.

Sæbens Værdi bestemmes af dens Indhold af Fedtsyre. For Tiden (1946) skal Sæbespaaner indeholde 80—85 pCt., Stangsæbe 60—70 pCt. og blød Sæbe 30 pCt. Fedtsyre.

Prisen burde altid rette sig efter Fedtsyremængden, saadan som Tilfældet er efter Indførelse af Maksimalpris paa Sæbe (1941).

Blød Sæbe indeholder lidt Alkali, som gør den uegnet til Vask af Uld, Silke og kulørte Stoffer.

Til Vask anvendes ca. 20 g Sæbespaaner (= 1 dl løst ophældt) eller 30 g Stangsæbe eller 40—50 g blød Sæbe til en Spand blødgjort Vand. Der bør aldrig bruges mere Sæbe, end at Vandet lige skummer, naar vi er færdige med at bruge det. En tilpas tynd Sæbeopløsning har nemlig størst Vaskeevne.

Endelig er der de *selvvirkende Vaskepulvere.* De bestaar af Soda, Sæbe, lidt Vandglas samt Natriumperborat. Perboratet udvikler ved Opvarmning Brintoverilte, som bleger Tøjet. Ved Brugen af selv-

virkende Vaskepulvere maa Brugsanvisningen følges nøje, f. Eks. maa Tøjet, naar det skal koges, altid lægges i den kolde Vaskelud, da Blegningen allerede begynder ved 30 ° C.

Til kold Vask af Uldtøj og lignende er det daarlig Økonomi at bruge selvvirkende Pulvere, da Sæben i Pulveret ikke udnyttes fuldt ud i kold Opløsning.

Til Hørlærred bør ikke anvendes selvvirkende Pulvere, der vil nedsætte Hørrens Slidstyrke.

Ludpulver bestaar for Størstedelen af Soda, tilsat lidt Sæbe og evt. Vandglas. Som Regel staar man sig bedst ved at anvende Sæbe og Soda hver for sig, det bliver ogsaa det billigste i Længden.

VASKEN: Efter at Tøjet er udblødt godt fra et til to Døgn og skyllet igennem i Udblødningsvandet, vaskes det. Vasken kan ske paa Vaskebræt eller Maskine, og der vaskes i en Sæbelud af 20 g Sæbespaaner eller 40—50 g blød Sæbe pr. Spand blødgjort Vand. (Husk altid at blødgøre Vandet, før der tilsættes Sæbe eller Vaskepulver). Til Haandklæder og Viskestykker anvendes ca. 20 g Soda ekstra pr. Spand Vand, da disse Stykker hører til de mest snavsede. Tøjet vrides godt, efterses for Pletter og skylles i blødt Vand. Derefter tillaves i Vaskekedelen en Sæbelud med ca. 20 g Sæbespaaner pr. Spand blødgjort Vand. Tøjet rystes godt ud og koges heri ca. 1 Kvarter.

Husk: Tøjet bør ikke pakkes for tæt sammen, der maa være Plads til at vende det.

Vand, der eventuelt spædes i Kedelen, skal være blødgjort.

Husk: Aldrig Sæbe i haardt Vand, aldrig haardt Vand i Sæbe!

Tøjet skylles første Gang i blødgjort, helst lunkent Vand. Derefter skylles det i 2—3 Hold almindeligt Vand og sorteres samtidig. Kan Tøjet ikke tørres ude, kan det være nødvendigt at blaane det i sidste Hold Skyllevand; der tages eet Stykke Tøj ad Gangen.

Til Blaaning anvendes bedst Svømmeblaat eller Poseblaat. Tøjet vrides godt, rystes ud og er færdigt til Ophængning.

TØRRINGEN: Ophænges Tøjet paa galvaniseret Jerntraad, maa den aftørres godt. Tøjsnore tages ind mellem hver Vaskedag.

Hvidt Tøj bliver pænest, naar det tørrer ude, dog bør det aldrig ud i stærk Blæst.

Frost gør Tøjet særligt hvidt.

Tøjet ophænges ved Hjælp af Klemmer, sirligt sorteret og med Vrangsiden mod Snoren.

Ved Nedtagningen sammenlægges Tøjet let, og Sorteringen holdes.

TØJSAMMENLÆGNING OG RULNING: Tøjet stænkes, og efter en Times Tid trækkes det og lægges glat sammen. Det maa helst ligge til næste Dag, før det rulles eller stryges.

Viskestykker og Haandklæder lægges fladt udbredt 4—5 Stykker sammen, med de øverste Sømme taglagt ved Siden af hinanden. Duge sammenlægges i tre eller fire Dele paa langs, med Navnet udad. Da Rullefolden let slides, hvis den altid er paa samme Sted, vil det være praktisk hvert Aar at skifte med at lægge Duge i tre eller fire Dele.

Tøjet rulles nu, til det er blankt og glat. Dækketøj rulles evt. 2 Gange, med Afdampning ind imellem; det gør Tøjet mere blankt.

Naar Tøjet er afdampet, lægges det nøjagtigt sammen, og naar det lægges paa Plads i Linnedskabet, skal det underst i Bunken.

STRYGNING: Før Strygningen rettes Tøjet godt ud og lægges omhyggeligt til Rette paa Strygebrættet. Der maa aldrig trækkes i Tøjet under Strygningen, kun, hvor der er Rynker, kan det være nødvendigt at løfte op i det. Almindeligt Vasketøj stryges i Regelen paa Retsiden, dobbelt Tøj først paa Vrangen, derefter paa Retten. Alle smaa Dele stryges før de store Flader. Det strøgne Tøj føres bort fra den, der stryger. T ø j e t m a a s t r y g e s h e l t t ø r t, da det ellers vil krølle igen. Naar det strøgne Tøj er afdampet og koldt, lægges det ensartet og sirligt sammen og paa Plads.

Kitler og Kjoler: Ærmer trækkes paa Ærmebræt og stryges først, derefter Kraven og saa Skulderpartiet, som stryges over Spidsen af Strygebrættet. Tøjet trækkes derefter paa Bræt, og de store Flader stryges.

Forklæder: Baand, Linning og Seler stryges først, derefter de store Flader.

Kapper: Stryges altid paa langs ad Traadene.

Bakkeservietter: Stryges i Regelen paa Vrangen; de glattes ud først og stryges fra Midten og udefter.

Kostlære.

Et Menneskes Velbefindende og Trivsel er mere afhængigt af den Mad, det faar, end af noget som helst andet Forhold. Vel er Søvn, frisk Luft og Bevægelse vigtigt for Sundheden, men ingen af disse Forhold er i Stand til — hver for sig eller i Sammenhæng — at opveje de Sygdomsvirkninger, der uvægerligt vil følge efter en forkert Kost. Det er derfor vigtigt, at alle — men især Husmødre, som tillaver Mad til andre og derfor har Ansvaret for andres Sundhed og Trivsel — er kendt med, hvilke Fødemidler, der bedst sikrer os en tilstrækkelig Kost, og hvor store Mængder vi skal have af disse Fødemidler.

Fødemidler og Næringsstoffer.

Ved Fødemidler forstaar vi Produkter, hvoraf vi tilbereder vor Mad, og som kan erstatte de Stoffer, der bruges i vort Legeme under Stofskiftet. Vore Fødemidler er sammensat af 6 Næringsstofgrupper, der er lige vigtige for os. Disse Næringsstoffer er:

Vand,
Æggehvidestof (Protein),
Fedtstof,
Kulhydrat,
Vitaminer og
Salte.

Nogle Fødemidler indeholder alle Næringsstofferne; andre indeholder kun et enkelt af dem. Derfor skelner vi mellem alsidige og ensidige Fødemidler, og de alsidige maa naturligvis være de mest værdifulde.

Madens Fordøjelse.

For at Fødemidlerne skal kunne udnyttes af vor Organisme, maa de undergaa forskellige Forandringer. Det sker dels i Køkkenet, dels i Organismen. Det, der sker under Madens Tilberedning i Køkkenet — Findeling, Kogning, Stegning o. s. v. — kan siges at være en begyndende Fordøjelse, men den egentlige Fordøjelse foregaar lige fra Mundhulen til Tarmkanalen. Her paavirkes Føden baade mekanisk (Tygning, Æltning i Mave og Tarm) og kemisk (Fordøjelsesvædsker og Enzymer), saa Næringsstofferne omdannes til bestemte, enkelt sammensatte Forbindelser, der kan opsuges gennem Tarmvæggene. Efter Opsugningen føres Næringsstofferne — hovedsagelig gennem Blodet — rundt i Legemet, hvor der er Brug for dem, eller de forbrænder (iltes) til Kulsyre og Vand.

Nogle Affaldsstoffer vil der dog altid blive; de føres ud med Sved og Urin; og ufordøjelige Føderester (Cellulose) og Rester fra Fordøjelsesvædskerne føres ud gennem Tarmen.

Varmeudviklingen i Legemet.

Ved Næringsstoffernes Forbrænding udvikles der Varme, som har til Opgave dels at vedligeholde Legemstemperaturen (ca. 37 ° C.), dels at levere os Energi til de indre Organers Arbejde og til Muskelarbejde. Denne Varme (Energi) maales i Kalorier, Varmeenheder. Ved 1 Kalorie (Kal.) forstaas den Mængde Varme, der skal til for at opvarme 1 Liter Vand 1 Grad.

De Næringsstoffer, der udvikler Kalorier, er Æggehvidestof, Fedtstof og Kulhydrat, som derfor ogsaa kaldes de kaloriegivende eller energigivende Næringsstoffer. Fradrager vi det Tab, der sker ved Fordøjelsen af disse Næringsstoffer, udvikles der af:

1 g Æggehvidestof	4	Kalorier
1 g Fedtstof	9	„
1 g Kulhydrat	4	„

Ved Hjælp af disse Tal kan vi regne ud, hvor mange Kalorier vor Føde giver os, hvis vi vel at mærke tillige kender hvert enkelt Fødemiddels Indhold af de tre Slags Næringsstoffer. Til denne Ud-

regning benytter vi en Næringsmiddeltabel, hvori Fødemidlernes procentiske Indhold af Næringsstoffer er opført. Tager vi som Eksempel *Sødmælk,* der indeholder:

3,5 % Æggehvide,
3,5 % Fedt og
5 % Kulhydrat,

faar vi følgende Kalorieværdi i 100 g (1 dl) Sødmælk:

3,5 × 4 = 14 Kalorier
3,5 × 9 = 31,5 „
5 × 4 = 20 „
Ialt . . . . . 65,5 Kalorier

Kostberegning.

Fødemidlernes Indhold af Vitaminer og Salte er ogsaa opført i Næringsmiddeltabellen; f. Eks. staar *Sødmælk* opført med:

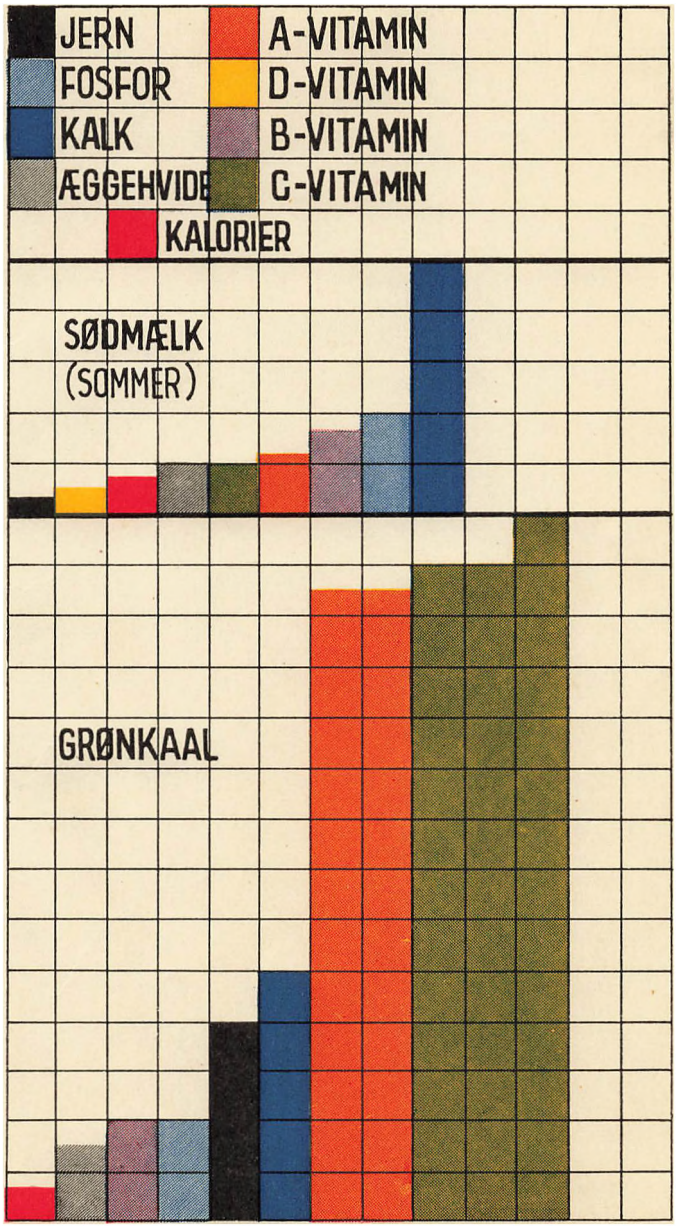
125 mg Kalcium,
100 mg Fosfor og
0,1 mg Jern,
100 internationale Enheder A-Vitamin (Sommer)
20 „ „ B_1- „
25 „ „ C- „
3 „ „ D- „ (Sommer)
pr. 100 Gram.

Hvis vi i Løbet af en Dag, en Uge, en Maaned, et Aar — eller blot efter et enkelt Maaltid — noterer op, hvor mange Fødemidler vi har spist, kan vi altsaa med Næringsmiddeltabellen som Hjælp regne ud, hvor mange Næringsstoffer, vi har faaet i det paagældende Tidsrum. Det kalder man Kostberegning.

For at konstatere, om vor Kost er rigtigt sammensat, foretager vi undertiden Kostberegninger og sammenligner den Mængde Næringsstoffer, vi har faaet, med det, vi ved, vi helst skal have — og dette sidste kaldes v o r t B e h o v. Ganske vist er alle Menne-

Næringsindhold i Sødmælk (Sommer) **og Grønkaal**

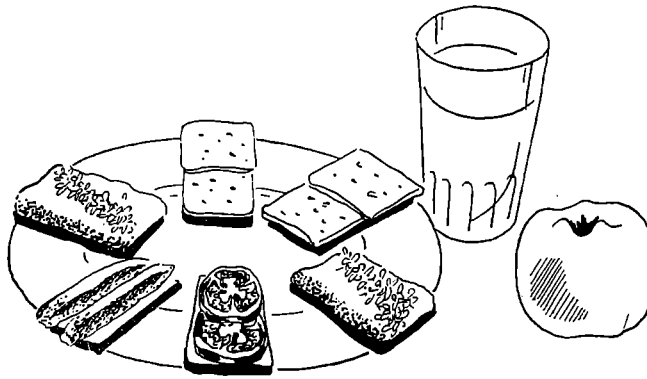
angivet i Portioner. Et Kvadrat = en Portion.



skers Næringsstofbehov ikke ens, men man faar dog ved denne Sammenligning et helt godt Billede af, hvor godt eller daarligt Kosten har været sammensat. Behovet kan være afhængigt af f. Eks. Alder og legemlig Udvikling og af det Arbejde, der skal præsteres.

Eksempel paa Kostberegning:

Frokostmaaltid passende til en ung Pige, der arbejder i Forretning, ved lettere Husgerning el. lign.:



6 Stk. Smørrebrød, 1 Æble, 1 Glas Mælk.

	g	Kal.	Ægge-hv. g	Kalk mg	Fos-for mg	Jern mg	A-Vitamin	B1-intern.	C-Enheder	D-
6 Stk. groft Rugbrød	120	300	9	30	300	2		72		
Smør	25	192		3	6		300			12
Røget Sild (pillet) ..	20	42	5	10	80	0,4	80	3		250
Tomat	50	10		6	10	0,2	200	20	150	
Leverpostej	5	18			7		200	3		
Ost, mager	25	75	8	250	175	0,3	60	3		3
1 Æble	100	50		5	10	0,3	20	25	50	
Sødmælk	250	160	9	313	250	0,3	165	50	62	5
Ialt		847	31	617	838	3,5	1025	176	262	370

Hvad vi behøver af Næringsstoffer.

En Rettesnor for vort daglige Næringsstof-Behov er følgende, som gælder for et voksent Menneske (Vægt 70 kg) uden legemligt Arbejde (= 1 Kostenhed):

Kaloriegivende Næringsstoffer:	70 g Æggehvidestof 70 g Fedtstof 350 g Kulhydrat	} = 2400 Kal.
Vitaminer:	2—4000 internationale Enheder A-Vitamin 300— 500 „ „ B_1 „ 600—1000 „ „ C „ (Behovet for D-Vitamin er ikke fastlagt)	
Salte:	0,8 g Kalcium 1,5 g Fosfor 12 mg Jern	

Da 65 pCt. af vort Legeme bestaar af Vand, er Behovet heraf stort, men det dækkes let, fordi de fleste af vore Fødemidler indeholder Vand, og fordi vi uvilkaarligt drikker, dersom Maden ikke indeholder den tilstrækkelige Vædskemængde.

En Kostberegning kan ogsaa udføres efter Prof. Rich. Eges „Portionssystem", hvor et voksent Menneske uden legemligt Arbejde (altsaa en Kostenhed) af hvert Næringsstof skal have een Portion pr. Time — eller 24 i Døgnet, idet man gaar ud fra, at een Portion er $^1/_{24}$ af det tidligere nævnte Dagsbehov. For at illustrere Portionssystemet tegner man de forskellige Næringsstoffer i forskelligt farvede Kvadrater og stiller Kvadrater af samme Farve sammen i Søjler. Har man f. Eks. faaet 24 Portioner Kalorier (rød Farve), 10 Portioner Æggehvide (graa) og 2 Portioner C-Vitamin (grøn), faar man tre Søjler: en rød, der er 24 Kvadrater høj, en graa, der er 10, og en grøn, der er 2 Kvadrater høj. Ved at have alle Næringsstoffer tegnet op i deres specielle Farve med det Antal Kvadrater, der svarer til de indtagne Portioner, faar vi hurtigt Overblik over Maaltidets eller Dagskostens Tilstrækkelighed (se Værdien af Grønkaal angivet i Farvetavlen).

Til Sammenligning med den Maade, hvorpaa Næringsindholdet i Sødmælk før stod opført, ser vi, hvorledes Sødmælk vil se ud i en Næringsmiddeltabel efter Portionssystemet (se tillige Farvetavlen):

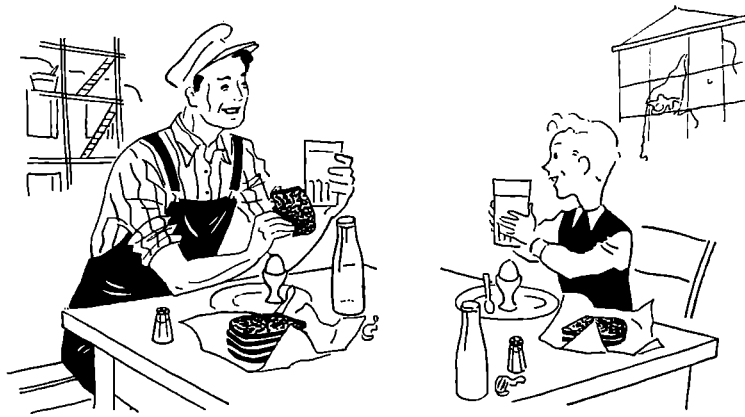
	Kal.	Æggehv.*)	Kalk	Fosfor	Jern	A-	B_1-	C-	D-Vit.	100 g Sødmælk (Sommermælk)
Port.	0,7	1	5	2	0,2	1	1,5	1	0,4	

Arbejder man med Portionssystemet, maa man huske at tage Hensyn til de forskellige Krav til Kosten, der nævnes i det følgende.

*) Fedtstof og Kulhydrat opføres ikke særskilt, da de allerede er medregnet som Kaloriegivere og derfor er opført under Kalorier.

Krav til Kosten i forskellige Aldre.

Ganske naturligt behøver Børn og unge Mennesker forholdsvis flest af de Næringsstoffer, der kan holde Legemet i Vækst. Det er især Æggehvidestoffer og Salte, der her bliver Tale om, men i disse Aldre er Vitaminbehovet dog i Forhold ogsaa langt større end hos voksne. Ogsaa den gravide Kvinde og den diegivende Moder trænger til særlig mange Æggehvidestoffer, Salte og Vitaminer. Af disse Grunde kaldes Fødemidler, der er rige paa Æggehvide, Salte og Vitaminer, ofte beskyttende Fødemidler. De beskytter os nemlig i særlig Grad mod Sygdomme — og faar vi dem ikke i tilstrækkelig Mængde, kan der opstaa Mangelsygdomme, som paa talrige Maader kan faa Indflydelse paa vort Velbefindende, vor Arbejdsevne, vor Trivsel og vor Modstandsdygtighed. I alvorligere Tilfælde kan Mangelsygdomme give varigt Mén eller have Døden til Følge.



Børn maa have forholdsvis flest beskyttende Fødemidler, haardtarbejdende forholdsvis flest kalorierige Fødemidler.

Helt anderledes er det, hvis vi ikke faar tilstrækkeligt med Fedtstof og Kulhydrat, eller, kan man sige, hvis vi ikke faar tilstrækkeligt med Kalorier. Det kan vi forholdsvis let kontrollere ved Hjælp af Appetitten — vi føler os nemlig sultne og taber i Vægt, hvis vi faar for faa Kalorier. Faar vi for mange derimod, tager vi paa i Vægt. Det er klogt at kontrollere sin Vægt nu og da for at se,

om man taber eller tager paa; begge Dele kan være lige slemt*).

Vort Kalorie-Behov er ganske særlig afhængigt af det Arbejde, vi udfører.

Ved stillesiddende Arbejde ligger vort daglige Behov omkring de 2400 Kalorier, der blev angivet som passende til en Kostenhed; ved lettere Muskelarbejde (f. Eks. husligt Arbejde) stiger det til 2600—3000 Kal., ved ret svært Muskelarbejde (Haandværkere) til ca. 3500 Kal., og ved svært Muskelarbejde er Behovet ca. 4000 Kal. daglig.

En kalorierig Kost bliver billigst, hvis vi benytter mange Fødemidler, der er rige paa Kulhydrat (Kornprodukter, Kartofler, Sukker).

Næringsstoffernes Forekomst i Fødemidlerne og deres Opgave i Legemet.

	Forekomst i dyrisk Føde	Forekomst i Planteføde	Opgaver
Vand	De fleste Fødemidler		Opløsning og Transport af Nærings- og Affaldsstoffer
Æggehvidestof (Protein)	Kød Fisk Æg Mælk, Ost	Brød Gryn Tørr. Bælgfrugter	Opbygning af Celler i Muskler og Væv. Udvikling af Kalorier
Fedtstof	Flæsk Fedt Kød Fed Fisk Fedt Smør, Fløde	Margarine Planteolie	Udvikling af Kalorier
Kulhydrat (Sukker og Stivelse)		Kornprodukter Kartofler Rodfrugter Sukker	Udvikling af Kalorier
Vitamin A	Lever af Fisk og Slagtedyr Fed Fisk Æggeblomme Smør, Fløde Sødmælk	Gulerødder Grønne Grønsager Tomater Vitaminiseret Margarine	Vækstfremmende. Beskytter mod bl. a. Øjensygdom, Natteblindhed og Forkølelsessygdomme

(Fortsættes)

*) En brugbar Regel om voksne Menneskers Vægt er, at Vægten i kg skal være lig Højden i cm ÷ 100.

(Fortsat)

	Forekomst i dyrisk Føde	Forekomst i Planteføde	Opgaver
Vitamin D	Fed Fisk Lever af Fisk Æggeblomme Smør (især Sommer-)	Vitaminiseret Margarine	Beskytter mod bl. a. Engelsk Syge
Vitamin B_1	Svinekød Indmad Mælk Æg	Groft Rugbrød Kartofler Grønsager Gær	Nødvendig for Væksten, Betydning for Fordøjelse og Appetit. Beskytter mod bl. a. Beri-beri
Vitamin C	Torskerogn Lever af Slagtedyr	Frisk Frugt, især Hyben, Solbær, Citron, Appelsin Grønsager Kartofler	Beskytter mod Skørbug, Tandkødsblødning m. m. Modvirker Træthed
Kalcium (»Kalk«)	Mælk Ost	Grønkaal Spinat	Dannelse og Vedligeholdelse af Knogler og Tænder
Fosfor	Kød Fisk Mælk Ost Æg	Groft Brød Tørr. Bælgfrugter	Som Kalcium
Jern	Lever af Slagtedyr Kød Blod Æg	Grønsager Groft Rugbrød	Dannelse af Blodets Hæmoglobin

Kostens Sammensætning.

I et Hjem, hvor Husmoderen staar for hele Husførelsen og dermed tillige for Madlavningen, bliver det først og fremmest hende, der maa bære Ansvaret for, at Kosten er sammensat, saa den kan dække de ernæringsmæssige Krav, der maa stilles. Hun maa sørge for, at Kosten ikke alene er god og tilstrækkelig, men at den tillige dækker det ekstra Behov, der kan være Tale om for hvert Medlem af Familien. De haardtarbejdende skal have saa store Portioner kalorierig Mad, at de kan faa udviklet tilstrækkelig Energi til deres Arbejde. Børnene maa have ekstra Tilskud af beskyttende

Føde som Mælk, Ost og Grønsager. Husmoderen maa desuden — naar hun lægger Kostplan — tage sæsonmæssige Hensyn. Ganske særlig i Maanederne fra Marts til Juni, hvor der kan være Fare for, at Kostens Indhold af C-Vitamin bliver for ringe, fordi C-Vitaminet i Kartofler og mange Grønsager delvis ødelægges ved lang Tids Opbevaring, maa der lægges an paa et stort Forbrug af Grønkaal, Hvidkaal og Kaalroer. I disse tre Produkter bevares C-Vitaminet nemlig godt trods lang Opbevaring. Desuden maa Husmoderen i den mørke Vintertid, hvor vi ikke faar megen Sol, anvende rigelig fed Fisk (Sild, fersk, saltet, røget) i den daglige Husholdning, saaledes at Familiens Medlemmer faar deres Behov af D-Vitamin dækket. Paa den Aarstid er det tillige nødvendigt at give Børnene lidt Levertran (el. Vitaminol) hver Dag for at sikre deres Behov af D-Vitamin, som er særlig stort.

Men selvfølgelig er det ikke alene Husmoderen, der maa kende sit Ansvar. Tværtimod maa vi hver især være klar over, at vi skal vælge de rigtige Fødemidler i passende Mængder. Enten vi er paa Kost hos andre, eller vi selv sørger for vor Mad i et lejet Værelse, gælder det om at faa en sund Kost, som kan bevare vort Helbred.

Det bedste er at leve af b l a n d e t K o s t, d. v. s. at vælge Produkter fra alle Fødemiddelgrupper: Korngruppen, Mælkegruppen, Grønsagsgruppen, Kød- og Fiskegruppen. I alle disse Grupper fin-



Sund Mad fra vore forskellige Fødemiddelgrupper.

der vi alsidige Fødemidler, *og jo mere alsidigt, vor Kost sammensættes, desto større Chance er der for, at den bliver rigtigt sammensat.*

De Produkter, vi især skal lægge Vægt paa at bruge rigeligt af, er *groft Brød, Mælk, Ost, Smør, Sild, Kartofler og Grønsager.*

Fødemidlernes Opbevaring og Tilberedning.

Det er ikke alene vigtigt, at vi vælger de rigtige Fødemidler, vi maa ogsaa forstaa at tilberede dem rigtigt. Mange Værdier kan nemlig gaa tabt ved forkert Tilberedning. Dette gælder især Vitaminer og Salte.

Af Vitaminerne er navnlig C og A vanskelige at bevare, fordi de let „iltes" ved Henstand, ganske særligt hvis de Fødemidler, hvori de findes, hakkes, raspes eller findeles paa anden Maade.

B- og C-Vitaminet taaler ikke Tilsætning af tvekulsur Natron, saadan som det undertiden har været brugt ved Kogning af Grønsager.

Under Kogning i Vand vil en hel Del af de tre nævnte Vitaminer og af Saltene trække ud i Kogevandet.

For at opnaa det mindst mulige Tab af disse vigtige Næringsstoffer maa vi under Fødemidlernes Opbevaring og Tilberedning i Køkkenet tage følgende Hensyn:

1. undgaa Opbevaring i Sollys, Varme eller Træk,
2. udsætte Findeling, Raspning, Hakning af Grønsager (Frugt) til sidste Øjeblik før Spisningen,
3. koge Kartofler og Grønsager i mindst muligt Vand,
4. ved Kogning af Grønsager og Frugt maa Produkterne bringes rask i Kog,
5. aldrig tilsætte tvekulsurt Natron ved Kogning af Grønsager eller Frugt,
6. saa vidt muligt undgaa Opvarmning af vitaminrig Mad,
7. udnytte Kogevand fra Kartofler og Grønsager.

Varekundskab.

For at et Arbejde, vi har paataget os, skal lykkes, er det nødvendigt, at vi kender de Materialer, som skal bruges til Arbejdet; Snedkeren maa kende de Træsorter, han skal forarbejde, Landmanden den Jord, han dyrker. Paa samme Maade maa den, der har med Madlavning at gøre, kende de Varer, der bruges til Maden, og den, der gør rent, maa kende Rengøringsmidlerne. Først naar vi kender de Grundmaterialer, vi skal arbejde med, kan vi anvende dem paa rette Maade.

Fødemidlerne.

De mange forskellige Fødemidler, vi anvender, inddeles i seks Grupper, saa de Fødemidler, hvis Sammensætning ligner hinanden, kommer i samme Gruppe.

Gruppe 1. Kornvarer.

I Danmark dyrker vi Rug, Hvede, Havre og Byg. Fra andre Lande indfører vi Ris og Majs og under normale Forhold ogsaa de hjemligt dyrkede Kornsorter, især Hvede. Rug dyrkes altid som Vintersæd og Hvede mest som Vintersæd, der saas om Efteraaret og spirer før Vinteren. Havre og Byg er Vaarsæd og saas om Foraaret, men Byg dyrkes dog undertiden som Vintersæd.

Hver Kærne er omgivet af en Skal, der dækker over et Lag rigt paa Æggehvide, Salte (Fosfor, Jern) og B-Vitaminer. Inderst i Kærnen findes Frøhviden, der hovedsagelig bestaar af Stivelse. Modsat Kærnens Topende, mellem Skallen og det æggehviderige Lag, ligger Kimen, som er rig paa Fosfor, B_1- og E-Vitamin.

Før Korn formales til Mel eller Gryn, renses det omhyggeligt.

MEL fremstilles under normale Forhold udelukkende af Rug og Hvede, som ogsaa kaldes Brødkorn, fordi det er bedst egnet til at bage Brød af. Grunden hertil er, at disse to Kornsorter indeholder



et særligt Æggehvidestof, Gluten, som har den Egenskab, at det sammen med Vand kan æltes til en elastisk Dejg. Under Brødets Hævning og Bagning vil dette Gluten danne Skelet i Brødet og holde paa den Luft, der ved Hjælp af Hævemidler udvikles i Dejgen.

Især Hvede er rig paa Gluten og kan derfor give det bedst hævede Brød.

Hvis Korn formales, uden at noget sigtes fra, faar vi Fuldkornsmel, der indeholder alle Kornets Næringsstoffer og er rigt paa Salte og Vitaminer. Da en Del af Skallen imidlertid er ret ufordøjelig, sigtes de groveste Dele (Klid) tit fra, saa vi faar halvsigtet Mel. Ønsker vi et fint, hvidt Mel, sigtes alle Skaldele og hermed Kimen fra, og vi faar et meget ensidigt Produkt berøvet Kornets mest værdifulde Næringsstoffer. Dette fine Mel er velegnet til fint, hævet Bagværk og Jævning. Af ernæringsmæssige Hensyn bør vi anvende Fuldkornsmel eller halvsigtet Mel til dagligt Bagværk, Gratin, Jævning af Mælkesupper, Pandekager o. l.

Kendetegn paa godt Mel: frisk Lugt, ikke klumpet, tilpas fugtigt (ved at trykkes sammen i Haanden skal det vise Haandens Folder, men let kunne rystes ud igen). For at undgaa Angreb af Mider maa Mel, der skal opbevares over længere Tid, især om Sommeren, stilles et tørt og køligt Sted og omrøres et Par Gange om Ugen — eller Sækken maa vendes hyppigt. Fuldkornsmel angribes lettere af Mider end fint Mel.

GRYN fremstilles af Byg, Havre og Hvede. Mest anvendt er knækkede og valsede Gryn; hele Gryn, der kræver meget lang Kogetid, anvendes mindre og mindre. Knækkede Gryn kan være grove, mellemfine eller fine. Valsede Gryn faas grove og fine. Havregryn fremstilles, ved at Kornet dampes og presses mellem Valser, medens valsede Byggryn ikke dampes. De kræver kun faa Minutters Kogning. Ogsaa Gryn angribes af Mider og maa derfor opbevares som Mel.

Uægte Gryn er Produkter fabrikeret af ren Stivelse, der forhandles som Sagogryn (Ægte Sago, Tapioka og Kartoffelsago).

ANDRE KORN- OG STIVELSESPRODUKTER. Af fint Hvedemel fremstilles Makaroni og Nudler, der begge anvendes som Tilsætning til forskellig Mad. De har ingen Jævneevne, men bulner stærkt ud under Kogning.

Rismel, Sagomel, Kartoffelmel og Maizenamel fremstilles af henholdsvis Ris, Sago, Kartofler og Majs. De tre sidstnævnte er rene Stivelsesprodukter.

Mel- og Grynsorter.

Hvede	Mel: Fuldkornsmel (Grahamsmel), Flormel. Gryn: Mannagryn (ret fine), Semuljegryn (meget fine).
Havre	Mel: valsede Gryn, der passeres gennem Kødmaskinen. Gryn: Knækkede, valsede.
Rug	Mel: Groft Rugmel (Fuldkornsmel), halvsigtet Rugmel, Sigtemel (undertiden iblandet Hvedemel).
Byg	Mel: Sigtet. Gryn: Bankebyg (hele Kærner), Perlegryn (afrundede, hele Kærner), Knækkede (grove og fine), Valsede (grove, fine).
Ris	Mel: Meget fint knækkede Gryn. Gryn: Hele. Upolerede. Polerede = Ris, der er afslebet og derfor mangler Riskornets store Indhold af B_1-Vitamin. „Karolinaris" = Luksuskvalitet, „Siamris" og „Japanris" = Mellemkvalitet, „Valenciaris" = billigste Kvalitet.

BRØD. Til Fremstilling af Brød bruges Mel, Hævemiddel, Vædske og — for Smagens Skyld — Salt. Til Rug- og Sigtebrød bruges Rugmel, og Dejgen hæves med Surdejg eller Gær. Franskbrød er Hvedebrød hævet med Gær. Som Tilslaaning benyttes i Regelen Vand til

de billigste Brødsorter, medens der til Hvedebrød ofte benyttes Skummetmælk. Rundstykker o. l. kan være tilsat lidt Fedtstof.

Foruden Melets Kvalitet er Dejgens Lægning, Hævning og Bagning meget vigtig for et godt Brød. Hævningen kommer i Stand, ved at Gærsvampene under gode Livsbetingelser formerer sig voldsomt under Udvikling af en Luftart, Kulsyre, der hæver Dejgen. Hvis Tilslaaningen er kold, foregaar Hævningen langsomt, hurtigt hvis den er varm — ca. 30 ° C., den Temperatur, Gæren arbejder hurtigst ved. Rugbrød lægges ved kold Hævning, Hvedebrød oftest ved varm. Naar Dejgen er hævet til dobbelt Størrelse, er den parat, men Hvedebrødsdejg „udstødes" i Regelen et Par Gange før Bagningen. Paa den Maade faas fint poret Brød.

Til Brødbagning fordres en godt varm Ovn (225—250 °). Naar det formede og efterhævede Brød sættes i Ovnen, sker der følgende:

1. Luften i Dejgen udvides, saa Brødet hæver yderligere.
2. Æggehvidestofferne stivner og danner Brødets Skelet. Stivelsen forklistrer, og Gærcellerne dræbes (ved 60 °).
3. Skorpen dannes, ved at der fordamper særlig meget Vand fra de yderste Lag, hvor Stivelsen omdannes (delvis til Karamel) og gør Skorpen smukt brun.

Et godt Brød skal være let og ensartet poret, have elastisk Krumme og sprød, blank Skorpe. Efter Bagningen lægges Brødet paa Rist, saa Dampen kan slaa fra.

I Forhold til sin Næringsværdi er Rugbrødet vort billigste Fødemiddel og kan siges ogsaa at være Grundpillen i dansk Kost. Der er Lov for, hvad de forskellige Brød skal veje, og Priserne er ens for hele Landet. Som Regel er Sigtebrød dobbelt saa dyrt og Franskbrød tre Gange saa dyrt som Rugbrød. Dertil kommer, at Næringsværdien i Sigte- og Franskbrød er betydelig mindre end i Rugbrød.

Bælgfrugter, modne Ærter, Bønner og Linser, der ikke hører med til Kornsorterne, henregnes til Gruppe 1, fordi de i Næringsværdi ligner Kornprodukter. Linser dyrkes ikke her i Landet og anvendes meget lidt.

Ærter og Bønner er omgivet af en tyk Skal, der omslutter to tykke Kimblade. Paa afskallede Ærter er Kimbladene faldet fra hin-

anden, og de kan derfor koge helt ud, saa Passering er overflødig. Bælgfrugter indeholder omtrent samme Mængde Æggehvidestof som Kød og er desuden rige paa Kulhydrat. Indholdet af Salte og Vitamin B_1 er meget lig Fuldkornsprodukternes.

For at kunne koges møre maa Bælgfrugterne udblødes i kogt, koldt Vand 1—2 Døgn. De anvendes til selvstændige Retter eller som Tilsætning til Fars o. l.

Gruppe 2. Kød og Fisk.

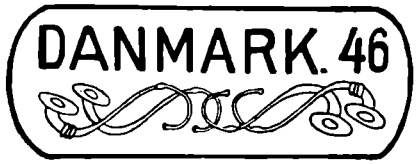
Kød. I den daglige Husholdning anvender vi Kød (Muskler med Knogler, Sener, Bindevæv og Fedtvæv) af Slagtedyr (Kalv, Okse, Lam, Faar, Svin, Hest, Fjerkræ og Kaniner). Musklernes og Knoglernes Størrelse og Vægt afhænger af Dyrenes. De fleste Kødstykker giver ret stort Svind, fordi kun rene Muskler og Fedt er spiseligt.

Kød regnes for et solidt Næringsmiddel, der mætter godt. Næringsindholdet er dog højst varierende i de enkelte Kødstykker fra de forskellige Dyr. Først og fremmest regner vi Kød som en god Kilde til Æggehvidestof. Æggehvidestofindholdet staar dog i Forhold til Fedtindholdet, da fedt Kød er mindre rigt paa Æggehvidestof end magert. Fedt Kød indeholder desuden betydelig mindre Vand end magert. Af Salte finder vi især Fosfor og Jern, af Vitaminer særlig B-Stofferne. Svinekød er betydelig rigere paa B-Vitaminer end Kød af andre Dyr.

Indmad, som er Betegnelsen paa de spiselige indre Organer, har en noget anden Sammensætning end egentlig Kød. Hverken Hjerte, Lever eller Nyrer indeholder Fedtvæv af Betydning, men til Gengæld er disse Organers Indhold af B-Vitaminer overordentlig stort. Lever er desuden et af de Produkter, der er rigest paa A-Vitamin. Blod, som vi kan regne til Indmaden, har et stort Indhold af Jern. Af ernæringsmæssige Grunde bør vi altsaa foretrække Indmad frem for andet Kød.

Kød af unge Dyr smager i Regelen bedst og bliver lettere mørt ved Tilberedning end Kød af ældre Dyr. *Kendetegn* er:

Kød af unge Dyr:	Kød af ældre Dyr:
Lyst i Farven, Fedtvæv hvidt eller let gulligt. Knoglernes Ledflader vædskefyldte og blaalige.	Mørkt i Farven, Fedtvæv gulligt. Knoglernes Ledflader tørre og ofte gullige.



LURMÆRKET (*rødt*)



OFFENTLIGT SLAGTEHUS
(*blaat*)



OFFENTLIGT SLAGTEHUS
(*sort*)



PRIVAT SLAGTEHUS
(*blaat*)



PRIVAT SLAGTEHUS
(*sort*)



TRIKINSTEMPEL
(*violet*)



FJERKRÆSTEMPEL
(*ibrændt*)

Kødstempler.

Vi kan altsaa ved at se paa Knoglerne, Kødets og Fedtets Farve afgøre, om det Kød, vi staar overfor, er af yngre eller ældre Dyr. Om Kødet stammer fra sunde Dyr, kan vi derimod ikke afgøre ved disse Kendetegn, det skal de Stempler, Dyrlægen har mærket Kødet med, fortælle os. Vi har her i Landet lovbefalet Kødkontrol, der gaar ud paa at sikre os Kød af sunde Dyr, og Kontrolstemplerne rundt om paa Dyrekroppen skal vise, om Dyret har været sundt eller lidende af en Sygdom, der kan overføres til Mennesker. Kød af absolut sunde Dyr stemples altid 1. Klasse med blaat Stempel, medens Kød fra Dyr af 2. Klasse faar sort Stempel, der udelukkende benyttes til Kød af Dyr, der har været lettere angrebne af Sygdom. Sortstemplet Kød skal altid koges eller steges meget grundigt, for at Sygdommen ikke skal overføres paa de Mennesker, der spiser af Kødet. I Kommuner med offentlig Kødkontrol skal sortstemplet Kød forhandles i særlige Butikker.

Ogsaa Stemplernes Form er forskellig, afhængigt af om Dyrene er slagtet paa offentligt eller privat Slagtehus. Til 1. Klasse-Svin af Slagtevægt 65—70 kg, „Englandssvin", benyttes Lurmærket, som stemples rødt. Trikinundersøgt Svinekød stemples desuden med Mærket T. K. i et kvadratisk, rødviolet Stempel. Der findes andre Stempler, end de her nævnte; alle er de forsynede med Numre eller Bogstaver, saa man kan se, hvor Kødet stammer fra.

Kontrolleret Fjerkræ er i Laar og Ryg ibrændt Krone og Nummer. Kun i Aarhus, Fredericia, Haderslev og Odense er der indført Fjerkrækontrol.

Efter Slagtningen skal Kødet altid hænge en Tid (4 Dage til 2 Uger), før det anvendes. Det skal hænge koldt og tørt og ikke udsættes for Fluer el. l. Ved Indkøbet skal det have en frisk Lugt og maa ikke være slimet. I Køkkenet skal det straks pakkes ud, lægges paa et Fad eller hænges op, saa det holdes tørt. Om Sommeren kan det være nødvendigt at skærme det med et Fluenet (Sigte).

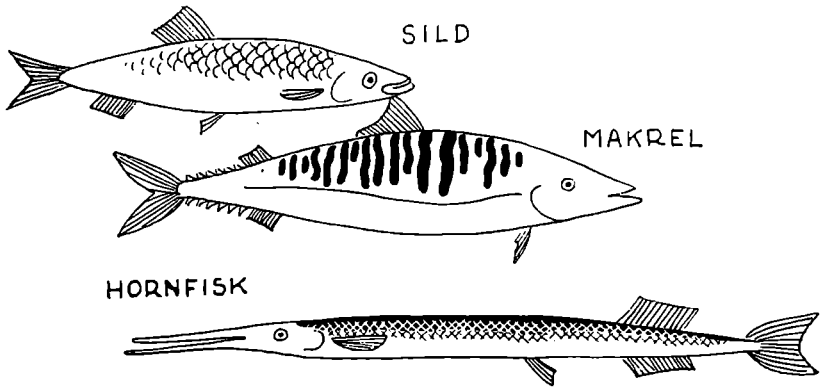
Kød er, i Forhold til sin Næringsværdi, et dyrt Fødemiddel, som vi maa spare paa, hvis vi vil leve billigt. Som Regel er Svinekød billigst og Kalvekød dyrest i Brug. Indmad giver mest for Pengene.

Der fremstilles af de fleste Kødsorter forskelligt Kødpaalæg, som kan købes i Stykker eller afskaaret lige til at lægge paa Maden.

Færdigt Paalæg er altid meget dyrt og bør kun undtagelsesvis bruges til daglig Mad. Derimod er Leverpostej af god Kvalitet et overordentlig sundt og forholdsvis billigt Paalæg.

Fisk. Der skelnes mellem fede og magre Sorter. De almindeligst anvendte er Sild, Makrel, Hornfisk, Laks og Aal, der er fede, og Torsk, Gedde, Rødspætte og Skrubbe, der er magre.

Fiskekødets Indhold af Æggehvidestoffer er meget lig Indholdet i Kød, saa ogsaa mager Fisk indeholder mere Æggehvidestof end fed.



Tre fede, billige Fisk.

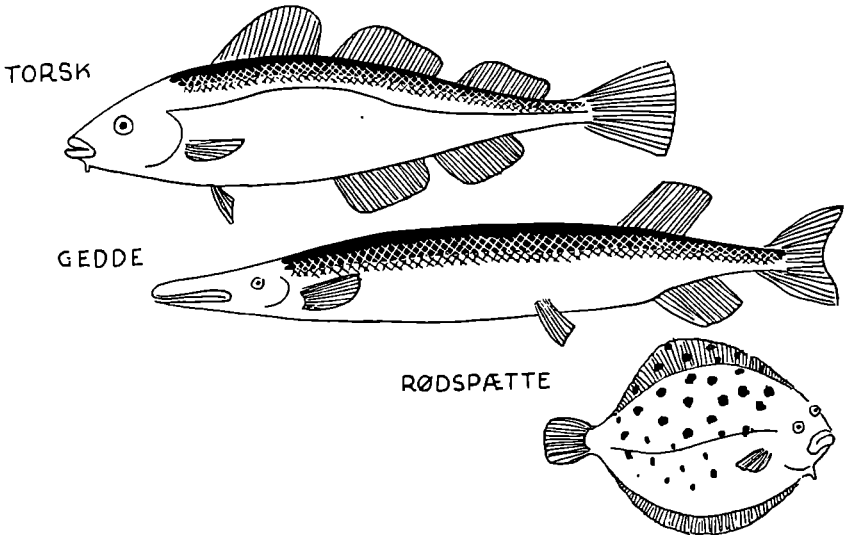
Af Salte findes især Fosfor og i Havfisk Jod. Baade fed og mager Fisk har et ret stort B-Vitaminindhold, og den fede er rig paa A- og D-Vitamin. *Fiskelever* er — ogsaa fra mager Fisk — et af de mest A- og D-vitaminrige Produkter, vi har (og bruges derfor til Fremstilling af Levertran). *Rogn* er overordentlig rig paa C- og D-Vitamin, Torskerogn desuden paa B_1-Vitamin.

Fiskekød er — især fra mager Fisk — letfordøjeligt og bruges derfor til Diætmad (Feber- og Skaanekost). Af Hensyn til vort Behov af A- og D-Vitamin er det vigtigt, at vi mindst en Gang om Ugen spiser fed Fisk eller Fiskeindmad. Røget Makrel og røget, saltet Sild indeholder ogsaa meget A- og D-Vitamin, saa vi ved rigelig Anvendelse heraf kan sikre os disse Vitaminer.

Fisk skal bruges saa hurtigt som muligt efter Fangsten. Torsk, Rødspætter og Aal, der ikke dør, straks de er fanget, købes endda helst levende. Da Fisk, der har gaaet flere Dage i Hyttefad, har

mistet en Del i Værdi, betaler det sig ofte at købe Fisk, der er slagtet paa Fangststedet og forsendt iset i Kasser.

Frisk Fisk har røde Gæller, klare Øjne, blanke Skæl og er fast at føle paa. Fisk fordærves meget let og købes derfor helst den Dag, den skal anvendes.



Mager Fisk.

De billigste Fisk er Sild, Makrel og Hornfisk. Torsk er billigst, naar den købes hel. Ved Rensning og Tilberedning svinder Fisk 30 til 50 pCt.

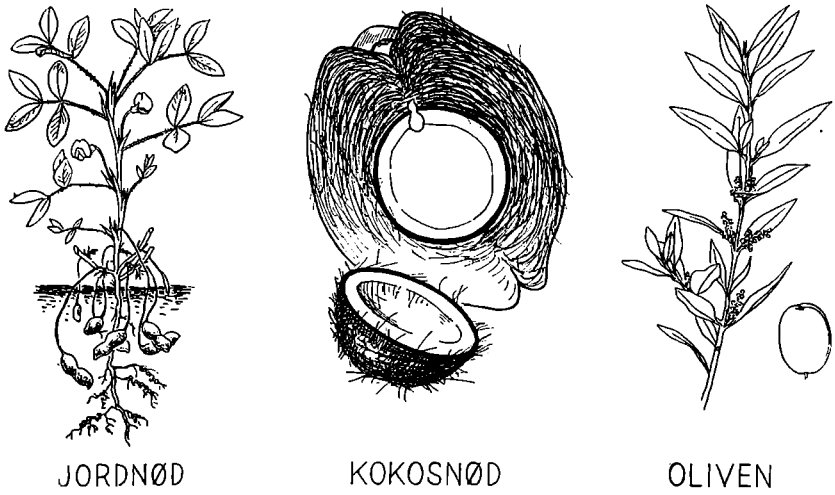
Klipfisk er tørret, saltet Torsk, der udblødes i Vand 1—2 Døgn før Kogning.

Sæsontid for Fisk.

Sild	Aaret rundt, fedest i Sept.
Makrel	Maj, Juni, Sept., Okt.
Hornfisk	Juni, Juli, Aug., Sept., Okt.
Torsk	Fra og med Maj til og med Januar.
Rødspætte	Juni og Aaret ud.
Skrubbe	Juni og Aaret ud.
Gedde	Juli og Aaret ud.
Laks	Jan., Febr., Marts, April, Sept.

Gruppe 3. Fedtstoffer (undtagen Smør).

De Fedtstoffer, vi anvender i Husholdningen, faar vi dels fra Dyreriget, dels fra Planteriget. Vi skelner derfor mellem animalske og vegetabilske Fedtstoffer. Af animalske Fedtstoffer har vi Svinefedt, der er afsmeltet Flæsk eller Flomme, og Klaret, der er afsmeltet Oksetælle. Begge er faste Fedtstoffer og meget holdbare, afsmeltet paa rigtig Maade.



Fede Frugter.

Vegetabilske Fedtstoffer stammer fra fede Frugter og Frø, almindeligst Jordnødder, Kokosnødder, Oliven og Sojabønner, men ogsaa Sennepsfrø, Palmekærner o. a. presses der Olie eller Fedtstof af. Fedtstofferne fra Kokos og Palmekærner er faste ved alm. Temperatur, de andre flydende. Olierne forhandles som Salatolie under Navn af f. Eks. Olivenolie, Jordnødolie og Sennepsfrøolie og bruges til Mayonnaise, Stegebrug og Fedtkogning.

De her nævnte Fedtstoffer indeholder fra 90 til 100 pCt. Fedtstof og er saaledes stærkt koncentrerede Fødemidler af høj Kalorieværdi, men samtidig meget ensidige Fødemidler, som vi ikke maa bruge for meget af.

Paraffinolie er en Mineralolie uden Næringsværdi; den anvendes i Diætetikken som Afføringsmiddel, og da den omslutter Fødens

A-Vitamin, saa det ikke kan opsuges i Fordøjelseskanalen, maa den kun undtagelsesvis anvendes uden Lægeordination.

MARGARINE fremstilles af Planteolier. Det er her i Landet bestemt ved Lov, at al Margarine skal vitaminiseres, saa det færdige Produkt indeholder samme Mængde A- og D-Vitamin som Smør. Margarine maa som Smør indeholde 16 pCt. Vand. De dyreste Sorter anbefales til Bord- og Stegebrug, de billigere egner sig udmærket til Bagning.

Ved forskellige Fødemidlers Tilberedning bliver der tit Fedtstoffer tilovers, som er fortrinlige til Stegning o. l. Det kan være Fedt fra Høns, Fedt skummet af Sky og Suppe og Fedt fra Stegning af Kød. Ved paapasseligt at samle saadant Fedt og smelte det sammen, vil man næsten kunne undgaa at købe andre Fedtstoffer til selve Madlavningen. Alle Fedtstoffer maa opbevares koldt og helst mørkt for ikke at blive harske.

Gruppe 4. Mælk, Mælkeprodukter og Æg.

Mælk er vort mest alsidige Fødemiddel, nødvendigt i Børnekosten og fortrinligt til voksne. Her i Landet benyttes næsten udelukkende Komælk, der forhandles som Mælk behandlet paa forskellig Maade, eller der fremstilles forskellige Mælkeprodukter af den.

Efter Malkning transporteres Mælken til Mejeriet, hvor den undersøges for Fedtindhold og renses i Centrifuge eller gennem Filtre. Den Sødmælk, der skal sælges raa, bliver derefter afkølet og tappet paa Flasker, der lukkes med Kapsler. Paa Grund af den Smittefare, der kan være forbundet med at drikke raa Mælk, vil største Delen af Mælken dog først blive varmebehandlet ved Stassanisering eller Pasteurisering. Fløde fremstilles, ved at 95 pCt. af Mælkens Fedtstoffer centrifugeres fra, saa Skummetmælk bliver tilbage.

Da Mælk er en udmærket Næringsvædske for Bakterier og derfor kan blive Aarsag til Epidemier, er det nødvendigt, at den behandles saa renligt som muligt, lige fra den malkes, til den bruges. Desuden skal den saa vidt muligt afkøles til under 12 ° C. straks efter Malkningen og ogsaa efter Behandlingen paa Mejeriet holdes under denne Temperatur. For at den ikke skal blive inficeret med Sygdomsbakterier fra Kvæget eller de Mennesker, der har med den

at gøre, skal Kvæget være sundt, og Malkeren maa ikke lide af smitsomme Sygdomme. Fra Kvæget kan med Mælken overføres Tuberkulose, Paratyfus, Mund- og Klovesyge og Svingfeber. Fra Mennesker kan Mælken inficeres med Tuberkulose, Angina, „Skarlagensfeber" m. m. Kun Børnemælk kan man forsvare at drikke raa,



Mælken afkøles straks efter Malkning.

fordi den stammer fra tuberkulinprøvede Besætninger, er behandlet under Iagttagelse af den allerstørste Renlighed og straks efter Malkningen er afkølet til 8 ° C. Al anden Drikkemælk bør købes varmebehandlet. Paa Gaardene, hvor Mælken til Husholdningen tages ind direkte fra Stalden, bør den Mælk, der skal drikkes, koges og hurtigt afkøles for ikke at faa for udpræget kogt Smag. Køber vi Mælk i Mejeriudsalg eller faar den bragt, er den kold, og den maa holdes kold, til den skal bruges.

For at sikre Forbrugerne god Mælk og Fløde findes der Lov for al Mælkehandel, men de lokale Sundhedskommissioner skærper ofte Kravene.

Mælke- og Flødesorter.

Sødmælk	(maa ikke være berøvet nogen af sine naturlige Bestanddele og ikke være iblandet Vand eller Skummetmælk*)) (forhandles raa, stassaniseret eller pasteuriseret**)).
Børnemælk	raa Sødmælk, der stammer fra hyppigt kontrollerede Besætninger, der har bestaaet Tuberkulinprøven.
Jerseymælk	særlig fedtrig Mælk fra Jerseykøer.
Skummetmælk	Mælk, der er frataget Fedtstoffet (til Fløde); forhandles pasteuriseret.
Kærnemælk	Biprodukt fra Smørfabrikationen; indeholder Mælkesyre, der tilsættes Fløden før Kærningen.
Piskefløde	skal indeholde mindst 30 % Fedt.
Fløde 1	„ „ „ 18 % „
Fløde 2	„ „ „ 13 % „
Fløde 3	„ „ „ 9 % „
Eksportfløde	homogeniseret og steriliseret Fløde 3.

*) Undtagelse herfra indførtes 1941, da Iblanding af Skummetmælk blev tilladt for at standardisere Fedtindholdet til 3,4 %.

**) I København m. fl. Byer skal al raa Mælk stamme fra tuberkulinprøvede Besætninger.

Mælks Næringsindhold.

Sødmælk indeholder alle Næringsstoffer. Fedtstofferne findes som smaa Kugler, der stiger op til Overfladen (Fløde), naar Mælken staar, og det er dem, der giver Mælken dens let gullige Farve. Æggehvidestofferne er særlig værdifulde; det vigtigste er her Kasein. Kulhydratet er Mælkesukker, der giver Mælken en sødlig Smag. Af Salte bemærker vi især Kalk og Fosfor, som findes i saa rigelige Mængder, at vi regner Mælk for vor vigtigste Kilde til disse Stoffer — dog især Kalk. Mælken er derimod fattig paa Jern. I nymalket Mælk findes alle Vitaminer, men en stor Del C-Vitamin vil ret hurtigt gaa tabt. Sommermælk er langt rigere paa A- og D-Vitamin end Vintermælk, men Indholdet af A er altid afhængigt af Foderet.

Umiddelbart efter Malkningen begynder Mælkesyre- og Forraadnelsesbakterierne at optræde i Mælken. Mælkesyrebakterierne vil som Regel formere sig hurtigst, og dersom Mælken ikke afkøles og holdes afkølet, vil de efterhaanden gøre den sur, hvad vi kender

fra Sommertiden. Sur Mælk er ikke skadelig, men smager ikke godt og holder ikke til at koge, fordi Mælkesyren under Opvarmningen faar Æggehvidestofferne til at stivne, saa Mælken skiller. Ved Mælkens Varmebehandling vil de fleste Mælkesyrebakterier blive dræbt, og Forraadnelsesbakterierne faar derved bedre Betingelser for at formere sig, saa Mælken kan blive raadden og dermed ubrugelig.



Mælk indeholder alle Næringsstoffer.

Mælkesyrens Evne til at stivne Mælkens Æggehvidestoffer benytter vi os af, naar vi tilbereder Tykmælk. For at faa Mælkesyre nok til at stivne kold Mælk tilsætter vi lidt Kærnemælk (1 dl pr. l Mælk) og stiller Mælken lunt. Tykmælk er paa Grund af sit Mælkesyreindhold, der gør Mælkens Æggehvidestoffer lettere fordøjelige, en overordentlig sund Spise.

Anvendelse.

Mælk kan i Almindelighed ikke siges at være et dyrt Fødemiddel, fordi det er saa alsidigt. Selvfølgelig bliver Mælk dyrest i Byerne, fordi Kontrol, Transport- og Distributionsomkostninger, Behandling paa Mejerierne m. m. vil beløbe sig til mere end det, Producenten faar for den leverede Mælk. Vi kan selv gøre noget til at

holde Priserne nede, ved f. Eks. at hente Mælken i Udsalget og evt. købe Spandemælk. Paa Landet er Skummetmælk og Kærnemælk billig, i Byerne er disse Sorter — i Forhold til deres Næringsværdi — dyrere end Sødmælk. Fløde er et dyrt Fødemiddel.

Mælk er bedst anvendt som Drik, og Forbruget er steget meget her i Landet i de senere Aar, hvilket kunde tyde paa, at vi er ved at lære at værdsætte Mælken som en bedre Drik end f. Eks. Kaffe og Te. Til Madlavning kan vi udmærket forsvare at anvende Skummetmælk, selv om den er berøvet sit A- og D-Vitamin. Mælk bør i det daglige anvendes baade til Drikke og til vore gode, nationale Mælkeretter.

Foruden at Mælk skal staa koldt, skal den staa rent, saa der ikke falder Støv i den, og endelig maa den ikke anbringes i Sollys eller Træk, for begge Dele paavirker Vitaminerne og bevirker, at en stor Del af dem gaar tabt.

Smør fremstilles af pasteuriseret Fløde, der syrnes med Mælkesyrebakterier (Syrevækker). Derved bliver Fløden tyk, og den rystes nu i en roterende Smørkærne, saa Fedtkuglerne klumper til Smør. I Kærnen bliver der foruden Smør Kærnemælk, der tappes fra; derefter vaskes Smørret og æltes med Salt, evt. Farve, og pakkes i Dritler foret med Pergamentpapir, i $^1/_1$, $^1/_2$ og $^1/_4$ kg Pakker eller smaa Stenkrukker.

Smørfremstillingen sker paa Mejerierne, der paa Grundlag af mange Aars Erfaring og Undersøgelse er i Stand til at producere en Standardvare, der sælges som „Lurmærket Smør" og er af høj Kvalitet. Mindre godt Smør fremstillet af f. Eks. Returmælk maa ikke bære dette Kvalitetsmærke. Lurmærket Smør maa ikke indeholde mere end 16 pCt. Vand og ikke under 80 pCt. Fedt; med dette store Fedtstofindhold bliver Smør et koncentreret Næringsmiddel med mange Kalorier. Endvidere har Smør frem for andre Fedtstoffer en stor Fordel ved at indeholde Mælkens fedtopløselige A- og D-Vitaminer, som findes særlig rigeligt i Sommersmør. Det er let fordøjeligt og velsmagende og er et skattet Fødemiddel. Det er ikke bevist, at Smør er sundere end vitaminiseret Margarine, men vi anser det for bedst, at i hvert Fald Børn altid faar Smør paa Brødet.

For at Smørret ikke skal faa en tællet Smag eller blive ligefrem harsk og for ikke at ødelægge Vitaminerne i det, maa det opbevares

tæt sammenpresset i Krukke med Laag, der stilles koldt og mørkt. Smør, der er pakket paa Produktionsstedet, udsættes ikke for saa meget Lys og Luft som Smør i Dritler og bør derfor foretrækkes.

Ost. Naar vi tilsætter Mælk Mælkesyre (Surmælksoste) eller Løbe (Løbeoste), der udtrækkes af Kalvemaver, vil Mælkens Æggehvidestoffer (Ostestoffet) stivne og omslutte det Fedtstof, der fandtes i Mælken. For at faa Ostestoffet til at samle sig opvarmes Mælken, røres og gennemskæres med et Traadnet. Herved vil Vallen, der vil indeholde største Delen af Mælkens Indhold af Vand og Kulhydrat, B- og C-Vitamin samt nogle Salte, skille fra. A- og D-Vitaminet, som jo findes i Fedtstoffet, samt Hovedparten af Kalken vil derimod forblive i Ostemassen.

Naar Mælken er færdigbehandlet, samles Ostemassen i Form og presses, eller den ældes med Salt, formes og lægges i Saltlage, saa den faar fast Skorpe. Endelig lagres Osten ved passende Temperatur og Fugtighed, hvorved der sker forskellige Omdannelser og udvikles en for Osten karakteristisk Smag. Frisk Ost er kun lagret kort Tid, gammel Ost lang Tid (op til et Aar).

Før Osten sendes i Detailhandelen, stemples den med Dato (Ugenummer for Fremstillingen), Typenummer og Mejeriets Kontrolnummer. Faste Oste maa fremstilles i seks, bløde Oste i fire forskellige Typer, der angives ved Romertal fra I til X. Med Typenumrene inddeles Ostene efter deres Fedtindhold. Fuldfed Ost indeholder 40—50 pCt. Fedt i Tørstoffet*), halvfed Ost 30 pCt., kvartfed 20 pCt. og mager Ost 10—0 pCt. Fedt i Tørstoffet. Ostens Indhold af Fedt er afhængig af den Mælk, den er fremstillet af. Bløde Oste stemples ikke, men mærkes paa Emballagen.

Emmenthaler, Roquefort og Camembert maa kun fremstilles som fuldfede, Dansk Schweizer som fuldfed og halvfed, Gouda (Hollandsk), Eidammer, Tilsitter og Steppeost fuldfed, halvfed og kvartfed og Bachsteiner kvartfed og mager.

Af Valle fremstilles Myseost, ved at Vallen inddampes. Smelteost fremstilles af beskadigede, faste Løbeoste, som findeles, ældes og smeltes, hvorefter den hældes i Forme.

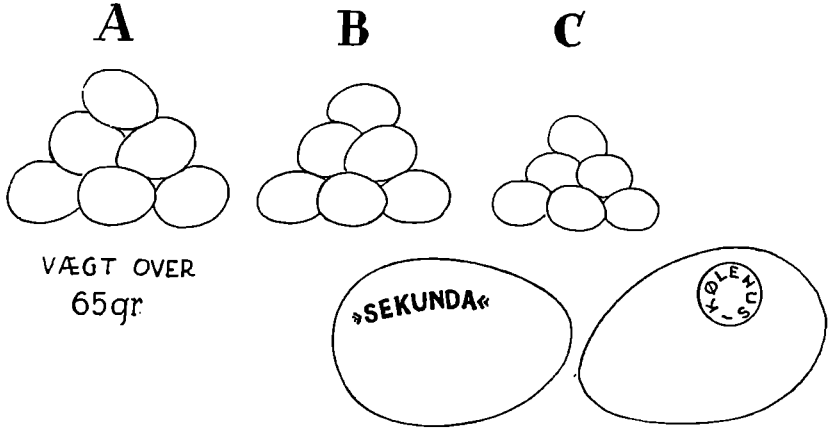
---

*) Ved Tørstof forstaas Produktet ÷ Vand.

Ost er paa Grund af sit store Indhold af Æggehvidestof, Kalk og Fosfor et fortrinligt Næringsmiddel. For at sikre vort Behov af Kalk er det klogt at spise Ost hver Dag, især hvis vi ikke drikker megen Mælk. Af ernæringsmæssige Grunde kan vi lige saa godt spise mager som fed Ost. Prisen staar i Forhold til Fedtindholdet; fuldfed Ost er dyr Mad, mager Ost billig Mad.

Køber vi Ost til mere end en Uges Forbrug, maa denne gemmes i Stenkrukke, tildækket med et fugtigt Stykke og staa koldt. Osten, der bruges til daglig, gemmes i Osteklokke eller pakket i et haardt opvredet Ostestykke.

Æg. Hønseæg er herhjemme den almindelige Handelsvare, men Æg fra andet Fjerkræ og Fugle kan ogsaa bruges. Yderst er Ægget omgivet af en Kalkskal, som indvendig er beklædt med Skalhinden. Her indenfor ligger Hviden og deri Blommen (med Kimen), der er omgivet af en Hinde og fæstnet til Æggets Ender med en Streng.



I Detailhandelen købes Æg efter Vægt eller stykkevis. Sælges de stykkevis, sorteres de efter Vægt:

Sortering	A	Stykvægt	over 65 g
„	B	„	60—65 g
„	C	„	55—60 g
„	D	„	50—55 g
„	E	„	45—50 g

Æg, der ikke er prima, skal stemples „Sekunda" og sælges billigere end gode. Præserverede Æg skal stemples efter Præserveringsmetoden.

Næringsindholdet i Æggets Hvide og Blomme er meget forskelligt. Blommen er med sit store Indhold af Æggehvidestof, Fedtstof, Fosfor, Jern og A-, D- og B-Vitamin den mest værdifulde, medens Hviden hovedsagelig bestaar af Vand, Æggehvidestof og lidt B-Vitamin. Æg er meget let fordøjelige, særligt raa — og hører absolut til de beskyttende Fødemidler.

I frisklagte Æg fylder Blommen og Hviden Skallen helt, men da Skallen er porøs, vil der under Opbevaring fordampe en Del Vand fra Ægget, saa der ved Gennemlysning kan ses et Luftrum i Æggets brede Side. De er ikke holdbare i ret lang Tid, især ikke om Sommeren; for at have dem til en billig Pris om Vinteren præserveres de.

Gruppe 5. Kartofler, Grønsager og Frugt.

Denne Gruppe omfatter mange forskellige Planteprodukter, der alle hører ind under de beskyttende Fødemidler, fordi de er rige paa Salte og Vitaminer. Ved Tilberedning gaar der ofte stort Svind, ved at Skræl, Stilk, udvendige og beskadigede Dele o. a. maa kasseres. Unge, nyhøstede Produkter er som Regel mest velsmagende og skøre, medens gamle og overvintrede ofte er træede og kedelige i Smagen. Alle indeholder de meget Vand og er derfor kaloriefattige; desuden indeholder de en stor Del ufordøjeligt Væv, Cellulose (der er et Kulhydrat), der under Fordøjelsen bidrager til en Pirring af Tarmvæggene, og derfor har disse Produkter stor Betydning i Diætetikken (Forstoppelse).

Før Tilberedningen er det nødvendigt at skylle og rense alle Planteprodukter omhyggeligt for at faa Jord- og Støvpartikler fjernet. Frugt og Grønsager til Raakost maa især gøres godt rene, da de ellers kan blive Aarsag til Spolorm i Fordøjelseskanalen. Om Tilberedning, se Side 39.

Kartofler er underjordiske Stængelknolde omgivet af en brun, korkagtig Skal med „Øjne", Anlæg til nye Skud. Paa nye, „umodne" Kartofler er Skallen altid ganske tynd og noget trævlet. Nye Kartofler faas til overkommelig Pris fra sidst i Juli eller først i August og

er meget velsmagende. I September—Oktober er Kartoflerne modne og tages op til Nedkuling eller Hengemning i frostfri Kælder, til der er Brug for dem i Vinterens Løb. De er billigst i Oktober—November, og naar de købes i større Partier, Tønder (1 Td. = 100 kg). Har man Rum at opbevare dem i — de taaler ikke Frost — er det god Økonomi at købe hele Vinterens Forbrug om Efteraaret. Ellers betaler det sig at købe mindst 10 kg ad Gangen. Hen paa Foraaret begynder de at spire og mister da meget baade i Smag og Næringsværdi.



Kartoflen er en underjordisk Stængelknold og vor vigtigste Kilde til C-Vitamin.

Hovedindholdet er Stivelse (Kulhydrat), desuden et Par Procent Æggehvidestof, en hel Del Salte (Fosfor), B-Vitamin og betydelige Mængder C-Vitamin. Vi regner derfor Kartoflen for vor bedste daglige C-Vitaminkilde, men desværre ødelægges største Delen af det under Opbevaringen, saa i Foraarsmaanederne maa vi sørge for andre C-vitaminrige daglige Fødemidler (Kaal og Kaalrabi). Kartoflen er i Forhold til Prisen et af vore bedste Fødemidler, og vi regner til voksne mindst et halvt kg om Dagen. De bør gives friskkogte hver Dag og koges med Skræl for at hindre Salte og Vitaminer i at træde ud i Kogevandet.

En god Kartoffel skal være glat i Skrællen, maa ikke have for dybe Øjne, ikke være skrumpen og ikke angrebet af Skimmelsvamp,

Skurv el. a. Sygdom, og den skal kunne blive mør uden at koge ud. Nogle Sorter er faste, nogle „melede" og andre en Mellemting. De almindeligste Sorter er, tidlige: Webbs, Sydens Dronning, Goldperle, sildige: Juli (kun holdbar til Jul), King Edward, Mousel, Erdgold og Magnum bonum.

Af **Rodurterne** er Guleroden den mest anvendte og værd at fremhæve p. Gr. a. dens store Karotinindhold, som i Organismen omdannes til A-Vitamin. Guleroden skal, for at Karotinet kan optages, findeles, før den spises, f. Eks. ved Raspning (raa) el. Purering (kogt), og der kan regnes med, at 100 g findelt Gulerod om Dagen kan dække



Kaalroe (Kaalrabi), Radise og Ræddike er rige paa C-Vitamin.

Behovet for A-Vitamin. Kaalroe, Radise og Ræddike er meget rige paa C-Vitamin, og da Kaalroen — modsat Kartoflen — bevarer C-Stoffet til langt hen paa Foraaret og er meget billig, bør den især anvendes i Foraarstiden, naar det kniber med at faa tilstrækkeligt C-Vitamin. Andre almindeligt anvendte Rodurter er Selleri, Pastinak, Persillerod, Majroe, Rødbede, Porre og Løg.

Foruden at besidde de nævnte særlige Egenskaber indeholder alle Rodurter en Del B-Vitamin, nogle Salte, lidt Æggehvidestof og ca. 10 pCt. Kulhydrat.

Til **Bladgrønsager** regnes Spinat, Salat, Bladbede, Karse, Kørvel, Persille, Grønkaal, Rosenkaal, Hvidkaal, Savojkaal, Spidskaal og Rødkaal. Blomkaal er „Blomsterkaal" og kan i Sammensætning lignes med Hvidkaal. De grønne Grønsager er de mest alsidige Plante-

produkter, vi har; de er rige paa Karotin, B- og C-Vitamin og paa Jern og Kalksalte. Især Grønkaal, Spinat og Salat maa fremhæves som meget værdifulde Fødemidler; Kaalsorterne indeholder store Mængder C-Vitamin, ja, er rigere herpaa end Appelsiner og Citroner. Af kaloriegivende Næringsstoffer findes lidt Æggehvidestof og Kulhydrat.

Værdifulde Grønsager er desuden Grønærter og Bønner, hvis Æggehvidestofindhold er omtrent dobbelt saa stort som andre Grønsagers.

Alle, der har Have, har et stort Fortrin, naar det gælder Grønsager, fordi disse kan tages ind og bruges frisk afskaaret eller afplukket, saa der ikke gaar Vitaminer tabt allerede før Tilberedningen. Skal vi købe Grønsagerne, maa vi se efter, om de er saftspændte, og altid undgaa at købe Varer, Grønthandleren har stillet uden for sin Butik i Sol og Træk.

Forbruget af Grønsager er her i Landet alt for lille. Selv paa Landet, hvor Prisen ikke spiller den samme Rolle som i Byerne, bruges der langt fra tilstrækkeligt. Enhver bør for sin Sundheds Skyld sørge for at faa Grønsager hver Dag — foruden Kartofler — enten som Raakost og Tilsætning til Kødretter eller som specielle Grønsagsretter.

Frugt deler vi i saftige Frugter (Bærfrugt, Kærnefrugt og Stenfrugt) og fede Frugter (Nødder). Den sidste Gruppe, der er den mindste, omfatter vore hjemlige Nødder, Hassel- og Valnødder og de indførte Mandler, Paranødder, Jordnødder og Kokosnødder. Nødder indeholder modsat alle andre Planteprodukter meget Fedtstof og er næringsrige, men ikke let fordøjelige. Da de er meget dyre, spiller de ingen Rolle i den daglige Ernæring.

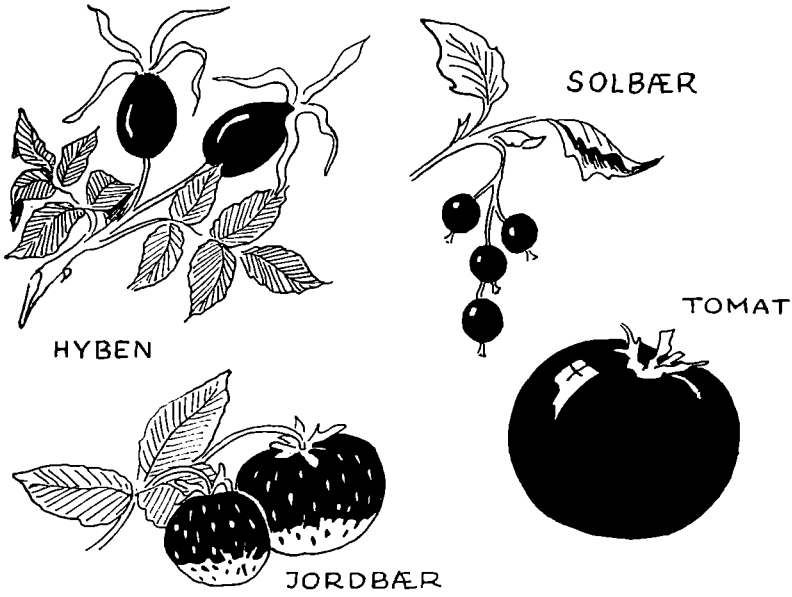
Af Bærfrugt har vi Solbær, Ribs, Jordbær, Hindbær, Hyben, Stikkelsbær, Brombær, Blaabær, Tyttebær, Vindrue, Appelsin, Citron, Grapefrugt og Banan, hvoraf de fire sidste indføres fra Syden. I disse Frugter ligger Frøene gemt i Frugtkødet. Tomaten, der ogsaa er en Bærfrugt, anvendes i Husholdningen nærmest som en Grønsag ligesom Agurk og Græskar.

I Stenfrugt ligger Frøet gemt i en stærk Skal omgivet af et tykt Lag Frugtkød. Hertil hører Kirsebær, Blommer, Abrikoser, Fersken og Hyld.

Kærnefrugt er indrettet med Frøene gemt i et flerdelt Kærnehus, som er næsten pergamentagtigt. Frugtkødet er ikke saa blødt som i Bær- og Stenfrugt, og Skallen, der omgiver det, er ret tyk og fast; Kærnefrugter er derfor de mest holdbare af de saftige Frugter. Til denne Gruppe hører Æbler, Pærer, Kvæder, Rønnebær, Figener og Dadler.

Alle saftige Frugter har et meget stort Vandindhold, hvori Kulhydraterne, Sukkerarterne, er opløst. Kulhydratindholdet er meget varierende (Agurk ca. 2 pCt., Banan ca. 20 pCt.) og Indholdet af Fedtstof og Æggehvide saa ringe, at man helt kan se bort fra det. Frugternes store Værdi skyldes først og fremmest deres Indhold af C-Vitamin og Frugtsyreindholdet, som giver den friske Smag, og som har en god Virkning paa Fordøjelsen. Enkelte Frugter som Tomat, Hyben og Abrikos indeholder meget Karotin, ligesom B-Vitamininholdet i dem er ret stort.

Af C-vitaminrige hjemlige Frugter har vi: Hyben, Solbær, Jordbær, Tomater, af indførte: Appelsiner og Citroner. Til Gengæld er nogle Frugter som f. Eks. Banan, Blomme og Pære ret fattige paa dette Stof.



C-vitaminrige danske Frugter.

De fleste Frugter er udprægede Sæsonvarer. Ligesom ved Grønsager er det en Fordel at kunne plukke Frugten i egen Have for at anvende den straks. Ved Indkøb maa man efterse, at Frugten er hel og tør og ikke overmoden. Den skal saa vidt muligt anvendes uden Tilberedning, der virker i høj Grad ødelæggende paa Næringsværdi, ofte ogsaa paa Smag og Udseende. Desværre er Frugt et dyrt Næringsmiddel, og Forbruget er heller ikke stort. Da Frugt ikke er tilnærmelsesvis saa alsidig sammensat som Grønsager, er den ikke — dersom vort Grønsagsforbrug i øvrigt er tilstrækkelig stort — saa paakrævet i Ernæringen, selv om den selvfølgelig er gavnlig, især for Børn.

Til Brug uden for Sæsonen konserverer vi Frugt paa forskellig Maade. Henkogning bevarer bedst Frugtens Næringsværdi, Smag og Udseende.

Gruppe 6. Kolonialvarer.

Sukker fremstilles her i Landet af Sukkerroen, hvis Sukkerindhold gennem mange Aars Forædling er bragt op paa 18—20 pCt.

Paa Fabrikkerne vaskes Sukkerroerne omhyggeligt og raspes i Strimler, der udludes, hvorefter man faar „Tyndsaften" med ca. 11 pCt.s Sukkerindhold og forskellige Urenheder. Tyndsaften renses og inddampes til „Tyksaft", som renses og inddampes yderligere. Ved at røre Sukkerkrystaller i den rensede Tyksaft faar man Sukkeret i den til at udkrystallisere sig, og ved Centrifugering skilles Krystallerne fra Sirupen, der benyttes til Kreaturfoder (Melasse). Sukkeret har en bitter Smag og indeholder stadig nogle Urenheder, hvorfor det raffineres, til vi faar et fint, hvidt Produkt, Melis, som indeholder 99 pCt. Kulhydrat.

Vi har foruden Melis andre Sukkertyper: mørk og lys Farin (Puddersukker) er brunlige med en sirupagtig Smag, Flormelis er fint pulveriseret Melis, hugget Sukker er Melis, der er presset sammen og derefter savet eller hugget i ensartede Stykker. Demerara I er hvidt Sukker i store Krystaller, Topmelis er, som Navnet siger, hvid Melis presset i Toppe. Sirup er et Biprodukt fra Sukkerfremstillingen af Sukkerrør, som dyrkes i tropiske Lande. God Sirup skal være smukt gyldenbrun og aromatisk.

Kun de hvide (raffinerede) Sukkertyper egner sig til Konservering af Frugt.

Sukker er et meget ensidigt, men kalorierigt Fødemiddel. Det indeholder ikke andre Næringsstoffer end Kulhydrat og har derfor absolut ingen beskyttende Egenskaber. Vi bør derfor passe paa ikke at bruge for meget Sukker — især ikke til Børn, der heller ikke maa faa for meget Slik — da det tager Appetitten, som hellere maa stilles med gode, alsidige Fødemidler. Paa Landet, hvor man har mere Frugt end i Byerne, er Sukkerforbruget størst. I Forhold til Kalorieværdien er Sukker imidlertid et billigt Fødemiddel.

Nydelsesmidler.

Kakao og **Chokolade** er ret koncentrerede Fødemidler fremstillet af Kakaobønnen. Af Næringsstoffer indeholder begge Produkter Æggehvide, Fedtstof og Kulhydrat i stor Mængde, hvorfor de er meget kalorierige. I Kakao findes desuden D-Vitamin, Fosfor og Jern. Da Kakaobønnen indeholder Theobromin, der virker pirrende paa Nervesystemet, regnes Kakao og Chokolade til saavel Føde- som Nydelsesmidler.

Kaffe indføres som Kaffebønner, der er Frøene af Kaffetræets Stenfrugt. De opvarmes og ristes, saa der dannes aromatiske Stoffer i dem, hvorefter de males fint, og Aromaen udtrækkes med kogende Vand. Den Kaffe, vi drikker, har intet Næringsindhold, med mindre vi tilsætter den Sukker og Fløde, hvorimod den indeholder et nervepirrende og stimulerende Stof Kaffein, der jager Træthedsfornemmelser bort og gør os vaagne og oplagte. Da Kaffein har en uheldig Indflydelse paa vort Nervesystem, skal vi nyde Kaffe med Maade og ikke give Børn Kaffe at drikke. Tilsætning, der bruges for at drøje Kaffen og gøre den „billigere", er fremstillet af Cikorierødder, Byg, Sukkerroer el. lign. ligesom Kaffesurrogater og indeholder ikke Kaffein.

Te er Blade af Tebusken og faas i forskellige Kvaliteter f. Eks. grøn Te, sort Te, men sælges altid i Blandinger og som Regel pakket, da Aromaen let gaar tabt. Te indeholder ligesom Kaffe Kaffein, som udtrækkes sammen med Aromaen; ogsaa Te kan derfor virke skadelig, saa ved Nydelsen maa vi tage samme Hensyn som ved Kaffe.

Krydderier.

Salt er et uundværligt Krydderi, som bl. a. udvindes af Havvand, renses og behandles, saa vi faar det groft og fint og som Bordsalt. Jodsalt er tilsat smaa Mængder Jod, som dog kun sjældent mangler i dansk Kost.

Friske Plantekrydderier som Persille, Peberrod og Løg indeholder foruden kraftige Aromastoffer forskellige Næringsstoffer, især C-Vitamin. De er derfor gavnlige Tilsætninger til Maden.

Tørrede Krydderier som Peber, Kanel, Nellike, Kardemomme, Allehaande m. fl. indeholder hver for sig karakteristiske aromatiske Stoffer og bør bruges med Maade. De forhandles hele eller pulveriserede og er billigst i løs Vægt; maa opbevares i tætsluttende Daaser eller Glas, da Aromaen ellers vil gaa tabt. Som Erstatning for udenlandske Krydderier kan vi anvende danske Krydderurter, friske eller tørrede. Basilikum og Sar minder om Peber, Citronmelisse (Hjertensfryd) har Citronsmag, og Løvstikker er et godt Suppekrydderi.

Drikke.

Øl, Vin og Spirituosa indeholder Alkohol i større eller mindre Mængder og kaldes derfor alkoholholdige Drikke. Alkohol udvikler Kalorier i Legemet, men er tillige et Giftstof med lammende Virkning paa Centralnervesystemet, og daglig Nydelse af disse Drikke vil — selv i mindre Mængde — virke degenererende paa livsvigtige Organer som Lever, Nyrer og Hjerte. Skattefri Ølsorter som Hvidtøl, Skibsøl, Dobbeltøl og lys Pilsner er ufarlige, men bør ikke fortrænge sunde Drikke som Mælk, Æblemost og Frugtsaft.

Kulsyreholdige Drikke som Apollinaris, Citronvand, Chabeso, Drueta, Vallash m. fl. er fremstillet af Vand med eller uden Tilsætning af Sukker og kunstige Essenser eller Frugtsaft. Kulsyren er tilsat under Tryk, saa Drikkene bruser op, naar der aabnes for Flaskerne. Disse Drikke er forfriskende, men deres Næringsværdi er meget ringe, og de er ret dyre i Forhold til, hvad de er fremstillet af.

KØKKENREGLER

1. Mød præcist til Undervisningen.
2. Vask Hænderne, inden der tages fat paa Arbejdet.
3. Arbejd stille og roligt — og med Omtanke.
4. Brug Grydeklude.
5. Læg Grydelaag med den fugtige Side opad.
6. Kog ikke Skeerne med i Gryden.
7. Lad Maden koge langsomt og under Laag.
8. Brug Smageske.
9. Tør straks op, hvad der spildes.
10. Hold Orden ved Vasken.
11. Saml Affald fra Grønsager og Fisk paa et Papir.
12. Hæld straks Vand i en tømt Gryde.
13. Fyld Vandgryde og Kedler, saa snart de er tømt.
14. Sørg for Orden i Skabe og paa Køkkenborde.
15. Anret aldrig Mad paa et uryddeligt Bord.
16. Brug Maal og Vægt.
17. Sæt straks efter Brugen alt paa rette Plads.
18. Husk at lukke Skabe og Skuffer.
19. Hæng Viskestykker og Haandklæder i Stroppen eller over en Snor.
20. Bred Karkludene ud over Baljen eller hæng dem op sammen med Børsterne.
21. Tøm Affaldsspanden hver Dag.
22. Vær selv ren, hold alting rent.

KOGEBOG

Naar vi skal til at lære Madlavning, er det en Fordel at have en enkelt udarbejdet Kogebog med Grundregler for daglig Madlavning og nøjagtige Opskrifter paa de almindeligste Retter Mad. Ved at begynde med de simpleste Opskrifter og ved at følge Anvisningerne nøje opøves vi langsomt til de mere indviklede Ting og til at faa Forstaaelse af Arbejdet, saa det ikke bliver tilfældigt, men stadigt og solidt.

Efterhaanden kommer saa Erfaringen og med den Muligheden for at kunne afpasse og tillempe Opskrifterne efter forskellige Forhold og Tilfælde, der kan indtræffe. Opskrifterne kan derefter blive Huskesedler, som vi ogsaa tager frem, naar vi skal købe ind paa egen Haand, og Reglerne for Tilberedning vil lidt efter lidt komme til at ligge os saadan i Blodet, at vi mærker Fordelen ved at have Øvelse i Arbejdet.

For at kunne lave velsmagende Mad er det dog ikke alene nødvendigt at have gode Opskrifter; vi maa ogsaa være omhyggelige med hvert enkelt Led i Madlavningen, ikke mindst Tilsmagningen.

Portionerne i Opskrifterne er beregnet til 6 unge Piger eller 4—5 voksne med god Appetit.

Maal og Vægt.

Forskellige strøgne Haandmaal omregnet i Gram.

	1 Tsk.	1 Spsk.	1 dl
Sukker	3 g	9 g	80 g
Salt	5 „	15 „	100 „
Hvedemel	2 „	6 „	40 „
Kartoffelmel	3 „	8 „	65 „
Havregryn		6 „	35 „
Byggryn (mellemfine)		5 „	50 „
Risgryn		15 „	80 „
Sagogryn		10 „	65 „
Smør	3 „	10 „	90 „

$^1/_1$ Ølflaske maaler $7^1/_2$ dl
1 Æg vejer 50—60 g

NB. Overalt i Kogebogen er der regnet med *strøgne Maal.*

Fremmedord i Køkkensproget.

Blanchere:	Overhælde Kød eller Grønsager med kogende Vand og derefter med koldt Vand.
Garnere:	Pynte en Anretning af Kød eller Fisk med Grønsager, Tomat, Citronskiver el. lign.
Glasere:	Overtrække Kager med Sukkerglasur, dække Kød, Fisk eller Grønsager med Sky eller Grønsager med Karamel.
Gratinere:	Kogt Kød, Fisk eller Grønsager blandet i en tyk Sovs og bagt i Ovn, til Overfladen er brun.
Julienne:	Urter skaaret i fine Strimler.
Konservere:	Gøre Frugt, Grønsager og Kød holdbart ved f. Eks. Henkogning, Saltning, Syltning el. Tørring.
Liere (legere):	Jævne Suppe eller Sovs med rørte Æggeblommer.
Marinere:	Lægge Kød, Fisk eller Grønsager i en Lage af f. Eks. Eddike og Vand, smagt til med forskellige Krydderier.
Panere (grillere):	Brune Kød, Fisk eller Grønsager vendt i Meljævning, sammenpisket Æg (el. Æggehvide) og derefter i Rasp.
Passere:	Gnide igennem en Sigte eller hakke igennem Kødmaskinen.
Pochere:	At slaa et Æg forsigtigt ud i kogende Vand og lade Hviden samle sig omkring Blommen.
Purere:	Gnide igennem en Sigte, saa der faas Purée.
Tranchere:	Skære Fjerkræ for.

Tilføjelser:

Vinter-Kostplan for 2 Uger.

Mandag:	Gule Ærter med Flæsk	Henkogt Frugt el. friske Æbler
Tirsdag:	Øllebrød	Kogt Klipfisk med Sennepssovs, Kartofler og Gulerodssalat
Onsdag:	Hyldebærsuppe med Boller	Koldt Flæsk med Brunkaal
Torsdag:	Vegetarisk Rosenkaalssuppe	Klipfiskegratin
Fredag:	Mannagrød med Øl og Kanelsukker	Sellerihachis med br. Kartofler
Lørdag:	Irsk Stuvning	Friske Æbler
Søndag:	Forloren Hare med Sovs, br. Kartofler og Gulerodssalat	Risfløderand
Mandag:	Sødgrød med Sirup og Kærnemælk	Stegte Rødbeder med br. Løg og Kartofler
Tirsdag:	Vegetarisk Tomatsuppe med Porreringe	Frikadeller med st. Snittebønner
Onsdag:	Vestindisk Æggemælk	Gulerodsrand med Rosenkaal
Torsdag:	Hvidkaalssuppe (evt. kogt paa sprængt Kød el. Flæsk) med Kartofler	Omelet med Syltetøj
Fredag:	Kærnemælksvælling	Stegte Sild, Persillesovs, Kartofler, Hvidkaalssalat
Lørdag:	Vegetarisk Kartoffelsuppe med Urter	Flæskeæggekage med Purløg
Søndag:	Sprængt Kød med Grønlangkaal og br. Kartofler	Æblegrød med Mælk

Anmærkning:

Sommer-Kostplan for 2 Uger.

Mandag:	Kørvelsuppe med Kartofler	Bygmelspandekager med Stikkelsbærkompot
Tirsdag:	Kogte Sild med Karrysovs og Kartofler	Rabarberkoldskaal med ristede Havregryn
Onsdag:	Norsk Øllebrød	Paneret Kalvekød med st. Majroer
Torsdag:	Vegetarisk Blomkaalssuppe	Stegte Tomater med kold Kartoffelsalat og grøn Salat
Fredag:	Vandgrød med Frugtkompot	Stegt Makrel med Persillesovs og Kartofler
Lørdag:	Kærnemælkssuppe	Spinatrand med Gulerødder og brunede Kartofler
Søndag:	Stegt Lever, Kartofler, Agurkesalat og grøn Salat	Rabarbergrød med Mælk
Mandag:	Bollemælk	Levning af Lever med st. Savoykaal
Tirsdag:	Spinatsuppe	Stegte Sild med st. Kartofler
Onsdag:	Æggegrød med Saftevand og Kanelsukker	Kartoffelfrikadelle med st. Grønærter og Gulerødder
Torsdag:	Gissou	Frisk Frugt
Fredag:	Kogt Hornfisk med Kaperssovs og Kartofler	Kold Kærnemælk med smaa Tvebakker
Lørdag:	Vegetarisk Kartoffelsuppe med br. Løg	Grønsager i Æggestand
Søndag:	Bankekød, Kartofler, grøn Salat	Stikkelsbærgrød med Mælk

Anmærkning:

Forretter.

Udgiften til Forretter beløber sig sjældent til mere end 1/3 af den samlede Udgift til Middagsmad, saa derfor maa der lægges Bund med en stor Portion Formad for at spare paa den langt dyrere Eftermad.

Forretter kan deles i 5 Grupper:

1. Mælk og Mælkemad.
2. Vandgrød.
3. Kød- og Grønsagssupper.
4. Frugt- og Grynsupper.
5. Øl- og Brødretter.

Mælkegrød og Vælling.

Mælkemad koges i en tykbundet Aluminiumsgryde eller i en emaljeret Gryde, hvor Emaljen er fuldstændig hel.

Gryden skylles med Vand eller smøres med lidt Fedtstof, inden Mælken hældes i, for at undgaa, at den brænder paa.

Mælken bringes hurtigt i Kog, og naar den begynder at perle i Kanten, røres der i den. I Kærnemælk er det nødvendigt at røre hele Tiden, da den ellers vil skille.

Naar Mælken koger, drysses Grynene i under Omrøring, og naar Gryden er bragt i Kog igen, lægges Laaget paa, og Grøden eller Vællingen koger, til Grynene er møre. Der røres af og til i Gryden, for at Maden ikke skal brænde paa.

Skal Grød eller Vælling jævnes med Mel, røres det ud med kold Mælk eller koldt Vand og hældes i den kogende Mælk under Omrøring.

En Grød, der er jævnet med Mel, maa ikke laves til, før den kan serveres med det samme.

Mælkemad saltes først, naar Maden er færdigkogt.

Til Mælkegrød beregnes 125 g Mel eller Gryn pr. 1 Mælk.

Til Vælling beregnes 40—50 g Mel eller Gryn pr. 1 Mælk.

Mælkegrød serveres med Mælk, Saftevand eller sødet Øl og Sukker eller Kanelsukker.

Kærnemælksgrød koges paa samme Maade som Grød af Sødmælk.

Risengrød.

2 l Mælk
250 g Ris
1 Tsk. Salt
Kogetid: 1 Time

Byggrynsgrød.

2 l Mælk
250 g mellemfine Byggryn
1 Tsk. Salt
Kogetid: 1 Time

Rismelsgrød.

2 l Mælk
250 g Rismel
1 Tsk. Salt
Kogetid: 5 Min.

Mannagrød.

2 l Mælk
250 g Mannagryn
1 Tsk. Salt
Kogetid: 20 Min.

Æggegrød.

2 l Mælk
125 g Kartoffelmel
2 Æg
1 Tsk. Salt

Melet røres til en Jævning med lidt af den kolde Mælk, og Resten bringes i Kog. Gryden løftes af Ilden, og Jævningen tilsættes under stadig Omrøring. Æggene piskes med Saltet, og den varme Grød hældes i, lidt ad Gangen, medens der stadig røres i den. Æggegrød kan tilberedes af halvt Kartoffelmel og halvt Hvedemel.

Sagovælling.

2 l Mælk
80—100 g Sagogryn
1 Tsk. Salt
Kogetid: 20 Min.

Risvælling.

2 l Mælk
80—100 g Ris
1 Tsk. Salt
Kogetid: 1 Time

Kærnemælksvælling.

2 l Kærnemælk
80—100 g Ris, Havre- el. Byggryn
ca. 100 g Sukker
Kogetid: efter Grynenes Art

Bollemælk.

2 l Mælk
1 Tsk. Salt
1 Port. Boller (Side 156)

Mælken koges og saltes, og Bollerne varmes i den. Bollemælk serveres med Kanelsukker.

Mælkesuppe.

2 l Mælk
150 g revne Kartofler
250 g revne Æbler
1 Tsk. Salt

Mælken koges, og de raa, revne Kartofler tilsættes og koges helt ud (15—20 Min.). Før Anretningen saltes Mælkesuppen, og raa, revne Æbler blandes i.

Vestindisk Æggemælk.

2 l Mælk
40 g Smør el. Margarine
60—70 g Mel
2 Æggeblommer
75 g Sukker
Vaniljeessens

Smør og Mel bages sammen og spædes med kogende Mælk. Suppen lieres og smages til med Vaniljesukker og serveres med Rugbrødstoppe, ristede Brødterninger eller smaa Tvebakker.

Kærnemælkssuppe.

2 l Kærnemælk
100 g Hvedemel (Fuldkorn) el. Rismel
ca. 125 g Sukker

Melet røres ud i Gryden med Mælken, lidt ad Gangen, og bringes i Kog under Omrøring. Kærnemælkssuppe kan lieres med 1—2 Æggeblommer pr. l Suppe.

Vandgrød.

Til Vandgrød beregnes fra 135—150 g Gryn pr. l Vand.

Vandet bringes i Kog, Grynene drysses i under Omrøring, og Saltet tilsættes. Naar Gryden koger igen, lægges Laaget paa, og Grøden koger færdig ved svagt Blus eller i Høkasse.

Der maa af og til røres i Gryden for at undgaa, at Grynene lægger sig paa Bunden og brænder paa.

Vandgrød serveres med Sødmælk og Sukker, Frugtkompot eller Æblerasp.

Smaa Æblestykker kan ogsaa koges med i Grøden de sidste 10—15 Minutter.

Bygvandgrød.

2 l Vand
300 g mellemfine Byggryn el. 250 g Bankebyg (udblødt i Vandet 1 Døgn)
1 Tsk. Salt
Kogetid: 1 Time (mellemfine Gryn)
1½ „ (Bankebyg)

Mannagrød.

2 l Vand
275 g Mannagryn
1 Tsk. Salt
Kogetid: 20 Min.

Risvandgrød.

2 l Vand
275 g Ris
1 Tsk. Salt
Kogetid: 1 Time

Havregrød.

2 l Vand
1 l valsede Havregryn
1 Tsk. Salt
Kogetid: 5 Min.

Suppekogning.

Suppe koges af Kød og Grønsager eller Grønsager alene. Bruges der Kød til at koge Suppe paa, bliver den kraftigere i Smagen, men til Gengæld ogsaa meget dyrere, end hvis der udelukkende anvendes Grønsager.

Til Suppekød anvendes Kødet af saa godt som alle Slags Dyr og Fjerkræ. Forkødet, Hals og Bryst egner sig bedst til Kogning.

Før Kødet koges, vaskes det grundigt i koldt Vand. Ved Kogningen vil det yderste Lag Æggehvidestof trække sig sammen og hindre Kødsaften i at trække ud.

Til særlig god Suppe (Bouillon) skæres Kødet smaat ud og bringes langsomt i Kog.

Skummet, der danner sig paa Overfladen af Suppen, bestaar af opløselige Stoffer fra de overskaarne Celler i Kødet og maa fjernes omhyggeligt med en Hulske, for at Suppen kan blive klar.

Naar der ikke dannes mere Skum, tilsættes Salt og Suppeurter, og Suppen koger langsomt, til Kødet er mørt.

Suppevisken tilsættes, 15—20 Min. før Suppen er færdig. En Suppe, der skal være rigtig fin, maa koge meget længe — mindst 6—8 Timer — for at blive god. Eventuelt Fedt skummes af, og Suppen sis igennem en Sigte eller et tyndt Klæde over i Terrinen med de smaatskaarne Urter i.

Suppe skal serveres koghed, og som Fyld kan anvendes: Melboller, Kødboller, Æggestand, Makaroni eller Supperis.

Klar Kødsuppe.

1 kg Oksebryst
2 l Vand
2 Porrer
1 Persillerod
3 Gulerødder
1 Suppevisk
2 Tsk. Salt
Kogetid: $2^1/_2$—3 Timer

Forloren Kraasesuppe.

2 Svinehjerter
2—3 Gulerødder
1/2 Selleri
1 Suppevisk
50 g Smør el. Margarine
2 l Vand
250 g Æbler
100 g udblødte Svesker
2 Tsk. Salt
1 Spsk. Sukker
Lidt Eddike og Kulør
Kogetid: 1 Time

Hjerterne renses grundigt (se Side 118), skæres i Firkanter og brunes. Kogende Vand skænkes ved; 20 Min. før Kødet er mørt, tilsættes de smaatskaarne Urter. 5—10 Min. før Suppen er færdig, koges Æblestykker og Svesker med i Gryden. Suppen smages til med Krydderier og farves smukt brun med Kulør.

Klare Grønsagssupper.

Urterne skæres i smaa Stykker eller snittes i tynde Strimler og svitses i lidt Smør. Kogende Vand, Sparesuppe eller Kødsuppe skænkes ved, Salt tilsættes, og Suppen koger, til Urterne er møre.

Til brun Urtesuppe brunes Urterne i Smørret, inden Vandet eller Suppen hældes ved.

Hakket Persille smager godt og pynter paa alle lyse Urtesupper.

Juliennesuppe.

200 g Gulerødder
200 g Selleri
200 g Hvidkaal
200 g Porrer
30 g Smør el. Margarine
2 l Vand
2 Tsk. Salt
Kogetid: 20 Min.

Urterne snittes i fine Strimler. Koges som klar Grønsagssuppe.

Hvidkaalssuppe.

1/4 Hvidkaalshoved
2—3 Gulerødder
1/2 kg Kartofler
2 l Vand
2 Tsk. Salt
Kogetid: 1/2 Time
med Flæsk 1 1/2 Time

Kaalen snittes, og Kartofler og Gulerødder skæres i Firkanter. Sættes over i kogende Vand. Koges Hvidkaalssuppen paa Flæsk (ca. 1/2 kg stribet, letsaltet), bliver den særligt velsmagende.

Brunkaalssuppe.

300 g Hvidkaal
100 g Porrer
200 g Gulerødder
200 g Kartofler
30 g Smør el. Margarine
2 l Vand
2 Tsk. Salt
Evt. lidt Kulør
Kogetid: 20 Min.

Urterne snittes i fine Strimler og brunes. Lidt Kulør tilsættes, hvis Suppen ikke bliver brun nok.

Løgsuppe.

250 g Løg
30 g Smør el. Margarine
2 l Vand
2 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Peber
1 Tsk. Sukker
100 g revet Ost

Løgene skæres i Skiver og ristes gyldentbrune i Smør, inden Vand eller Suppe skænkes ved. Revet Ost drysses over Suppen, inden den serveres.

Jævnede Supper.

Til jævnet Suppe skæres Urterne i mindre Stykker eller koges hele i Vand eller Suppe, tages op og holdes varme.

Suppen jævnes med Meljævning eller Afbagning og kan lieres med 1—2 Æggeblommer pr. l Suppe. Ved Liering røres Æggeblommerne omhyggeligt (evt. i Terrin), og lidt af den varme Suppe røres derefter forsigtigt i, saa Æggeblommerne ikke skiller. Umiddelbart før Suppen serveres, hældes den i de rørte Æg (el. Æggene i Suppen) under hurtig Piskning. Imens maa Suppen ikke staa over Ild eller være paa Kogepunktet.

Kartofler kan serveres til alle Supper for at gøre Retten mere fyldig, eller der serveres Franskbrød eller Kuvertbrød til.

Foraarssuppe.

2 Hvidroer
3 Gulerødder
1/2 kg Ærter el. Asparges
150 g Spinat
2 l Vand
40 g Mel
1—2 Æggeblommer
2 Tsk. Salt
Kogetid: 20 Min.

De forskellige Grønsager — med Undtagelse af Spinaten — skæres i smaa Stykker og koges i Vand eller Suppe, der jævnes og lieres. Spinaten skæres i fine Strimler og røres i Suppen lige før Anretningen.

Grønkaalssuppe.

3 Gulerødder
1 Suppevisk
2 l Vand
2 Tsk. Salt
75 g Havre- el. fine Byggryn
200 g hakket Grønkaal
Kogetid: efter Grynenes Art

Grynene koges knap møre i Vand el. Flæskesuppe, inden de smaatskaarne Gulerødder og Visken tilsættes og koges møre.

Før Anretningen blandes raa, hakket Grønkaal i.

Kartofler, der er skaaret i smaa Stykker, kan koges paa Suppen sammen med Grynene eller koges særskilt og serveres til Grønkaalssuppen.

Kørvel- og Spinatsuppe.

tilberedes efter samme Opskrift som Grønkaalssuppe, men jævnes med Mel i Stedet for Gryn.

Pocherede eller overskaarne Æg kan serveres til Spinat- og Kørvelsuppe.

Blomkaalssuppe.

1 stort Blomkaalshoved
1 Suppevisk
2 l Suppe eller Vand
2 Tsk. Salt
50 g Mel
Kogetid: 10—15 Min.

Se under: Jævnede Supper Side 84.

Fiskesuppe.

1 kg Torsk
2 l Vand
2—3 Gulerødder
1 Suppevisk
50 g Mel
2—3 dl Mælk
1 Spsk. hakket Persille
2 Tsk. Salt

Gulerødderne og Visken koges i Fiskesuppen. (Se Kogning af Fisk). Mel og Mælk udrøres til en Jævning, der hældes i Suppen. Fiskekødet deles i „Blade" og anrettes paa Suppen sammen med Terninger af Gulerødder og hakket Persille.

Purerede Grønsagssupper.

Urterne skæres i mindre Dele, koges møre i Vand eller Suppe sammen med Løg eller Suppevisk, passeres igennem Hulsigten eller Kødmaskinen, og Pureen hældes tilbage i Suppen, der smages til. Bliver Suppen ikke tilstrækkelig jævn af Urtepureen, kan den yderligere jævnes med lidt Meljævning. Tilsættes purerede eller jævnede Supper Mælk eller Fløde, bliver de fyldigere i Smagen og mere værdifulde som Næringsmiddel. Kartoffelvand er udmærket at bruge til Suppe, der skal jævnes eller pureres, men egner sig mindre godt til klare Supper, da det som Regel vil være grumset.

Kartoffelsuppe.

$^3/_4$ kg Kartofler
2 Porrer
3 Gulerødder
1 stort Løg
25 g Mel
2 l Vand (el. 1 l Vand og 1 l Mælk)
2 Tsk. Salt
1 Spsk. hakket Persille
Kogetid: $^1/_2$ Time

Gulerodssuppe.

$^3/_4$ kg Gulerødder
1 Suppevisk
1 Løg
2 l Vand (el. Suppe fra Skinkeben el. røget Flæsk)
2 Tsk. Salt
250 g grønne Ærter
Kogetid: 3 Kvarter

Sellerisuppe.

$^1/_2$ kg Selleri
2 Porrer
1 Løg
2 l Vand
2 Tsk. Salt
2 dl Mælk
Kogetid: $^1/_2$ Time

Fastesuppe.

200 g Kartofler
200 g Selleri
200 g Pastinakker
2 l Mælk
2 Æggeblommer
2 Tsk. Salt
Kogetid: 1/2 Time

De udskaarne Urter koges møre i saa meget Vand, at de dækkes, og pureres.

Pureen blandes i den kogende Mælk, og Suppen lieres.

Tomatsuppe.

1 kg modne Tomater el. Purée efter Smag
1 stort Løg, 1 Suppevisk
2 l Suppe el. Kartoffelvand
2 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Sukker
50 g Mel

Tomaterne koges i lidt Vand og passeres igennem Sigte. Pureen tilsættes Urte- eller Kødsuppe og jævnes med Meljævning eller Afbagning, og Suppen smages til med Salt og Sukker.

Ristede Brødterninger serveres til, eller Tomatsuppen anrettes med Fyld som til Kødsuppe.

Gule Ærter.

250 g Flæk-Ærter
ca. 2 l Vand
1 Suppevisk
3—4 Gulerødder
2 Porrer
1 Pastinak
2—3 Tsk. Salt
1/2 kg Kartofler
Kogetid: 1 1/4 Time

Ærterne sættes i Blød i kogt, koldt Vand et Døgn og koges i Udblødningsvandet. Ærtesuppen passeres igennem Hulsigten og hældes tilbage i Gryden. De smaatskaarne Urter, Visken og Kartoflerne koges i Suppen.

Brun Bønnesuppe.

250 g brune Bønner
ca. 2 l Vand
1 Suppevisk
2—3 Gulerødder
50 g Smør el. Margarine
2—3 Spsk. Eddike eller Citronsaft
1—2 Spsk. Sukker
2 Tsk. Salt
Kogetid: ca. 1 1/2 Time

Bønnerne udblødes som Gule Ærter og koges i Udblødningsvandet med Urter og Suppevisk. 1/3 af Bønner og Gulerødder tages op, og Resten passeres. Suppen bringes i Kog, smages til med Krydderier, Smørret tilsættes, og de hele Bønner og Gulerodsterninger serveres paa Suppen.

Gule Ærter og brun Bønnesuppe kan koges paa fersk, saltet eller røget Flæsk (ca. 1/2 kg til de angivne Portioner), men bliver da langt dyrere, end hvis de tilberedes udelukkende paa Grønsager.

Bruges der saltet eller røget Flæsk, maa det udvandes et Døgn eller mere, inden det koges.

Frugt- og Grynsupper.

Frugtsupper kan tilberedes af frisk eller tørret Frugt og jævnes med Gryn eller Kartoffelmel.

Anvendes tørret Frugt, vaskes den grundigt, udblødes et Døgn i koldt Vand og koges mør i Udblødningsvandet, hvorefter Saften sis og jævnes. Frisk Frugt renses, skylles grundigt og skæres evt. i mindre Stykker, inden Saften koges af med Vand. Derefter sis Frugten fra eller passeres, og Suppen jævnes.

Melet røres til Jævning med kold Saft eller Vand; naar Saften koger, løftes Gryden af Ilden, og Jævningen hældes i under Omrøring. Kartoffelmelsjævning maa aldrig koge, da Suppen saa bliver „lang".

Æble- eller Pærestykker, Blommer, Svesker eller Rosiner kan koges med i Suppen 5—10 Min., før Jævningen tilsættes.

Frugtsuppe serveres med smaa Tvebakker, ristet Brød, ristede Havregryn eller Melboller.

Saften, der anvendes til Frugtsuppen, maa ikke være for stærk.

Der beregnes 25—30 g Kartoffelmel pr. 1 Saftsuppe.
Der beregnes 40—50 g Gryn pr. 1 Grynsuppe.

Hyldebærsuppe.

2 l fortyndet Hyldebærsaft
Sukker efter Smag
1/2 kg Æblestykker
50—60 g Kartoffelmel

Hybensuppe.

2 l fortyndet Hybensaft
Sukker efter Smag
50—60 g Kartoffelmel
Anvendes tørrede Hyben, beregnes 350 g til 2 l Vand. Suppen smages til med opløst Citronsyre

Rabarbersuppe.

2 l fortyndet Rabarbersaft
Sukker efter Smag
50—60 g Kartoffelmel

Æblesuppe.

1 kg Æbler
2 l Vand
Sukker efter Smag
30—40 g Kartoffelmel

Byggrynssødsuppe.

2 l Vand
80—100 g fine Byggryn
1/2 kg Æblestykker
3—4 dl Saft
Sukker efter Smag
Evt. lidt Frugtfarve
Kogetid: 3 Kvarter

Sødsuppe.

kan ogsaa tilberedes med Ris-, Sagoel. Havregryn

Citronsuppe.

50 g Smør el. Margarine
80 g Mel
2 l Vand
1 Citron
2—3 Æggeblommer
ca. 150 g Sukker

Citronen skrælles tyndt, og Skallen koges i Vandet et Par Min., Jævningen tilsættes, eller Smør og Mel afbages og spædes med Citronvandet. Suppen lieres, og Citronsaften tilsættes. Æggehviderne kan piskes meget stive og sættes paa Suppen i smaa Toppe lige før Anretningen.

Hvid Sagosuppe.

100 g Sagogryn
2 l Vand
Skal og Saft af 1 Citron
2 Æggeblommer
ca. 150 g Sukker
1 dl Rabarbersaft el.
1—2 Spsk. Sherry
Kogetid: 20 Min.

Vandet bringes i Kog, Grynene drysses i og koges, til de er klare, sammen med Citronskallen. Rosinerne koges med de sidste 5 Min. Suppen lieres, og Citronsaften tilsættes. Før Anretningen tilsættes Rabarbersaft eller lidt Vin.

Havresuppe.

100 g Havregryn
2 l Vand
2—3 dl Hindbærsaft
Sukker efter Smag

Grynene drysses i det kogende Vand under Omrøring og koges 10 Min. Suppen sis og smages til med Hindbærsaft, evt. Sukker.

Øl- og Brødretter.

Brødsuppe.

350 g Brødrester
1½ l Vand
½ l Saft (ikke for stærk)
Sukker efter Smag
Serveres med Sødmælk el. Fløde

Kærnemælksbrødsuppe.

350 g Brødrester
1 l Vand
1 l Kærnemælk
125 g Sukker
Kan lieres med 1—2 Æggeblommer

Øllebrød.

350 g Brødrester
1¼ l Vand
¾ l Øl
100 g Sukker
Serveres med Sødmælk el. Fløde

Brødet udblødes et Døgn og koges mørt i Udblødningsvandet, passeres igennem Hulsigten, hældes tilbage i Gryden og koges op med Frugtsaft, Kærnemælk el. Øl samt Sukker. Bringes i Kog før Serveringen. Kærnemælksbrødsuppe skal koge ca. 10 Min., efter at Mælken er tilsat.

Rugmelssuppe.

100 g Rugmel
1¼ l Vand
¾ l Øl
2 Æggeblommer el.
1 helt Æg
ca. 100 g Sukker

Melet røres ud i Gryden med Vandet og bringes i Kog under Omrøring. Det kogende Øl piskes i, og Suppen lieres.

Ølsago.

75 g Sagogryn
1 l Vand
3/4 l Øl
2 Æggeblommer el. 1 helt Æg
ca. 100 g Sukker
Citronskal og Saft

Øl og Vand bringes i Kog, Grynene drysses i og koges klare med Citronskal. Suppen lieres og smages til med Citronsaft.

Norsk Øllebrød.

1 1/4 l Mælk
3/4 l Øl
75—80 g Mel
ca. 100 g Sukker

Mel og Mælk udrøres til en Jævning og bringes i Kog under Omrøring. Øllet piskes i Suppen, og naar Gryden igen koger, tilsættes Sukkeret. Da Suppen let skiller, serveres den straks.

Rugbrødstoppe.

125 g revet Rugbrød
50 g Sukker
50 g Smør el. Margarine

Brødet rives, blandes med Sukker og brunes i Smør. Fyldes varmt i smaa Forme (Æggebægre), trykkes fast sammen og vendes.

Ristede Brødterninger.

300 g Franskbrød eller Rugbrød
40 g Smør el. Margarine
50 g Sukker

Sukker og Brød blandes og brunes i Smøret, til Brødterningerne er brune og sprøde. Afkøles paa Panden.

Ristede Havregryn.

2 dl Havregryn
1 Spsk. Sukker
10 g Smør el. Margarine

Gryn og Sukker blandes og brunes i Smør, til Grynene er sprøde.

Grynene kan evt. ristes helt uden Sukker og Smør, men ved langsom Varme under Omrøring.

Efterretter.

Efterretter serveres i Regelen som anden Ret ved Middagen. I Almindelighed er Efterretten langt den dyreste Ret, saa det af den Grund kan være nødvendigt med en solid Forret, især naar Efterretten bestaar af Kød. Skal vi spare paa Kødet, fordi vi skal leve billigt, eller fordi Kød er vanskeligt at skaffe, kan vi yderligere beregne mange Kartofler og Grønsager og eventuelt rigelig Sovs til Kødretterne. Paa den Maade kan vi nøjes med smaa Kødportioner, der desuden kan strækkes ved at tilberedes som Fars.

Kødretter.

Kogning af Kød er beskrevet under Forretter (se Side 80).

Frikassé.

1 kg Kalvekød, Lammekød (Bryst el. Bov), Kaninkød el. 1 Høne
Vand
1½ Spsk. Salt
1 Suppevisk
250 g Gulerødder
200 g bælgede Ærter
1 Spsk. hakket Persille
1 kg Kartofler

Det afvaskede Kød lægges i Gryde og overhældes med saa meget kogende Vand, at det netop er dækket; koges til det er mørt, ca. 5 Kvarter. Urterne gøres i Stand, Gulerødderne skæres i ensartede Stykker. Suppevisken bindes af Porreblade, Persille og Selleriblade. Urter og Suppevisk koges med ved Kødet de sidste 15—20 Minutter. Kødet og Suppevisken tages op, mens Urter og Suppe jævnes med almindelig Jævning eller med Smørbolle (se Side 146). Ved Anretningen skæres Kødet i Skiver og lægges paa Stegefadet; Stuvningen med Urterne hældes over, og den hakkede Persille drysses paa. Kartoflerne serveres til.

Stegning af Kød.

Al Stegning gaar ud paa hurtigt at danne en brun Skorpe om Kødet; det udvikler Smagsstoffer og hindrer Kødsaften i at trække ud.

Kød til Stegning maa være velhængt; om Sommeren skal det helst hænge en Uges Tid, om Vinteren lidt længer. Er Kødet ikke velhængt, vil Mørningen ikke blive tilfredsstillende. Fintraadet Kød egner sig bedst til Stegning.

Til hel Steg anvendes:

Af Okse: Mørbrad- eller Tyksteg, Halestykke, Filet og udskaaren Mørbrad.

Af Svin: Skinke, Halsstykke, Kamstykke, Bov, Ribben, Filet og Mørbrad.

Af Kalv: Kamstykke, Nyrestykke, Kølle og Filet.

Til Smaastegning kan næsten alle Kødstykker anvendes.

Til Kød stegt i Skiver anvendes mest skært eller mellemskært Kød.

Kød til Stegning afvaskes i et Kødstykke vredet op i meget varmt Vand.

Ovnstegning.

Ovnstegning anvendes mest til større Stege. Kødet anbringes paa Bradepanden, som i Forvejen er smurt med lidt Fedtstof. Ovnen maa være godt varm, ca. 250 °, før Stegen sættes ind. Flæskesteg med Svær ridses og gnides først med Salt. Kalvesteg kan spækkes med Persille eller fersk, letsaltet eller røget Spæk. Oksesteg sættes i Ovnen uden Forbehandling. Kalvesteg og Oksesteg drysses først med Salt efter Bruningen.

En Steg sættes altid i Ovnen med den fedeste Side opad og skal kunne blive brun i Løbet af ca. 20 Minutter. Derefter hældes saa meget Vædske ved, at Bradepanden dækkes, og Salt drysses paa Kødet.

Stegen dryppes hvert tiende Minut med Skyen. Selve Stegningen bør ikke foregaa ved for stærk Varme, da Kødet saa let vil branke. Stegetiden beregnes til 30—40 Minutter pr. kg Kød, dog skal Flæskesteg stege lidt længer. Hvis Flæskesteg skal have sprød Skorpe, steges den de sidste 10 Minutter uden Væde og ved god Varme.

Ved Anretningen skæres Stegen i tynde Skiver paa tværs af Kødtrevlerne og lægges taglagt paa et varmt Fad.

Stegning i Gryde.

Stegning i Gryde anvendes mest til mindre Stege og udskaarne Stykker Kød, som brunes i Fedtstof og derefter steges møre i Skyen. Kødet bevarer Saftigheden ved Dampningen i Gryden. Magert Kød kan spækkes. Kalvekød fyldes ofte med Persille, Svinekød med Æbler og Svesker og rulles eller sys sammen.

Til Stegningen anvendes en Gryde af svært Aluminium, Raajern eller med Diamantemalje, aldrig en Gryde med hvid Emalje, som ikke taaler den stærke Varme. Gryden gennemvarmes, og Fedtstoffet varmes til Bruning, Kødet brunes hurtigt paa alle Sider og vendes ved Hjælp af Paletkniv og Stegegaffel, men Gaflen maa aldrig stikkes i Kødet, da Kødsaften saa vil trække ud. Efter Bruningen drysses Salt paa, lidt kogende Vand hældes ved, og Kødet steges langsomt færdigt under Laag. Stegningen fortsættes ved jævn Varme, Kødet dryppes hvert Kvarter eller vendes. Ny Vædske tilsættes, hvis det er nødvendigt, men den maa altid være varm. Mælk kan benyttes som Stegevædske, f. Eks. til Kalvekød, men for at den ikke skal skille, tilsættes først lidt Vand, som steger med ca. 10 Minutter.

Naar Kødet er mørt, tages det op; Skyen sis, opkoges med Kartoffelvand, Mælk el. lign. og jævnes eller afbages. Smages til med Salt og evt. Krydderier eller Gelé efter Sovsens Art og tilsættes om nødvendigt lidt Kulør. Udskaarne Kødstykker serveres som Regel i Sovsen; hele Stykker skæres ud som nævnt under Steg stegt i Ovn.

Stegning paa Pande.

Paa Pande kan steges Skiver af Kød og Flæsk, hakket Kød, Fars og Fisk.

Til hel Bøf (Okse) og Kotelet (Svin, Kalv, Lam) anvendes hele Skiver Kød, som skæres ud paa tværs af Kødtrevlerne og eventuelt bankes let med Kødbanker eller Skaftet af en Kniv, saa Kødfibrene sprænges let. Ved Bankningen lægges en opvredet Klud under Spækkebrættet, som lægges paa et fast Køkkenbord. Lever steges ogsaa udskaaret i Skiver, men altid vendt i Mel først og uden at være banket.

Flæsk og hakket Kød (Hakkebøf, Hakkekarbonade) steges med

eller uden Panering, Fisk saa godt som altid med Panering. Fars af Kød, Fisk eller Grønsager steges som Frikadeller.

Panden gennemvarmes, saa Fedtstoffet brunes og er rygende varmt, men ikke branket, naar Kødet lægges paa Panden. Kødskiverne brunes over hurtig Varme paa begge Sider, en Undtagelse danner paneret Kød og Fisk, som meget let branker, hvis Fedtstoffet er for varmt. Lige før Bruning, eller straks efter at den ene Side er brunet, drysses Kødet med Salt og Peber, ved Panering blandes Krydderierne dog i Regelen i Raspen (el. i Meljævningen). Færdigstegning efter Bruning maa ske ved jævn Varme.

Efter Stegning af Kød, der ikke er paneret, koges Skyen af Panden med Kartoffelsuppe eller Vand, som derefter bruges til Sovs.

Bankekød.

500 g Oksekød
50 g Fedtstof
2 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Peber
2—3 Laurbærblade
5—6 dl Vand
30 g Mel
Kulør

Skært el. mellemskært Oksekød skæres i Skiver paa tværs af Kødtrevlerne, bankes, vendes i Mel med Salt og Peber og brunes i Stegegryden. Vand og Laurbærblade tilsættes, og Kødet steger, til det er mørt, ca. 5 Kvarter. Skyen jævnes, Kødet serveres i Sovsen med Kartofler til.

Benløse Fugle.

500 g Oksekød
50 g røget Spæk
1/2 Tsk. Peber
50 g Fedtstof
5—6 dl Vand
30 g Mel
Kulør

Skært Oksekød skæres i Skiver og bankes. Spækket skæres i Strimler vendes i Peber og lægges paa Kødet, som rulles sammen om det og ombindes med alm. Bomuldsgarn. Kødet brunes i Fedtstof i Gryde, Vand skænkes ved. Steges ca. 1 1/2 Time. Sovsen jævnes, og før Kødet anrettes i Sovsen, fjernes Garnet.

Forlorne Kyllinger.

750 g Kalvekød
Persille
1 1/2 Tsk. Salt
1/4 Tsk. Peber
50 g Fedtstof
3 dl Vand
2 dl Mælk
30 g Mel

Forkød eller skært Kalvekød bruges hertil. Kødet skæres i Skiver (ca. 1 1/2 cm Tykkelse) og bankes let. Paa den ene Side af Kødskiven drysses Salt og Peber, og der lægges pillet Persille paa. Kødet rulles sammen herom, ombindes med Garn og brunes i Gryde.

Vand hældes ved, og „Kyllingerne" smaasteges ca. 3 Kvarter; der dryppes med Mælk. Skyen jævnes og tilsættes evt. Kulør. Serveres i Sovsen med Kartofler til.

Frikandeau.

500 g Kalvekød
50 g røget Spæk
40 g Fedtstof
1½ Tsk. Salt
¼ Tsk. Peber
40 g Mel
3 dl Vand
2—3 dl Mælk
Evt. lidt Ribsgelé

Frikandeau er Kalvekød stegt som Vildt, d. v. s. spækket med røget Spæk og dryppet med Mælk. Til *Stor Frikandeau* bruges Køllen, der skæres ud efter Musklerne og spækkes og steges som hel Steg i Gryde. Til *Hel Frikandeau* bruges Kølle eller Bov, Kødet skæres i tykke Skiver, bankes og spækkes, steges i Gryde ca. 1 Time. Til *Hakket Frikandeau* kan anvendes mindre reelt Kalvekød, som hakkes een Gang, formes som store Frikadeller, der spækkes og steges paa Pande. For al Frikandeau gælder: Kødet brunes, steges og dryppes med Vand og Mælk. Skyen jævnes, tilsættes Kulør og smages til som Vildtsovs.

Wienerschnitzel.

750 g Kalve- el. Svinekød
50 g Fedtstof
1½ Tsk. Salt
¼ Tsk. Peber

Citronskiver
Benfri Sild
Kapers

Hertil anvendes bedst skært Kalve- eller Svinekød. Kødet skæres i tykke Skiver (ca. 2 cm), bankes let, drysses med Salt og Peber og steges lysebrune, 5 Minutter paa hver Side. Kødet kan ogsaa paneres, men steges da over langsom Ild. Ved Anretningen pyntes hvert Stykke med en Skive Citron, hvorpaa lægges en sammenrullet benfri Sild og nogle Kapers. Spises med brasede Kartofler og Skysovs til.

Gullasch.

350 g Oksekød
250 g Gulerødder
50 g Fedtstof
5—6 dl Vand
2 Tsk. Salt
½ Tsk. Peber
1 Knivspids Paprika
30 g Mel

Skært eller mellemskært Oksekød skæres i Terninger og brunes i Fedtstoffet, Vand og Krydderier tilsættes, og efter ½ Times Stegning blandes Gulerødderne, der er skaaret i Terninger, i. Smaasteger under Laag ialt ca. 5 Kvarter. Skyen jævnes og tilsættes evt. Kulør. Serveres med Kartoffelmos eller kogte Kartofler.

Kanin stegt som Vildt.

ca. 1 kg Kaninkød
50 g røget Spæk
50 g Fedtstof
Sovs: 1/2 l Sødmælk
40 g Mel
2 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Peber
Ribssaft
Kulør

Kaninen lægges i Kærnemælk et Par Timer for at tage den lidt sødlige Smag. Kødet spækkes og brunes i Fedtstof i Gryde. Der tillaves en jævnet, brun Mælkesovs, som hældes over den brunede Kanin, der steges ca. 1 1/4 Time over svagt Blus og under Laag. Kaninen skæres i Stykker og serveres i Sovsen med Rødkaal og Kartofler.

Bankeflæsk.

400 g raa, røget Skinke eller stribet, saltet Flæsk
30 g Mel
1/2 Tsk. Peber
40 g Fedtstof
1 dl Vand
4 dl Kærnemælk
Kulør

Ikke for fed Skinke udskæres i tynde Skiver, der udvandes 1/2—1 Time, bankes derefter, vendes i Mel tilsat Peber og brunes paa Panden i Fedtstof. Efterhaanden lægges Skinkestykkerne over i Stegegryden, Panden koges af med Vand, som hældes ved. Retten smaasteger ca. 40 Minutter, og der dryppes med Kærnemælk. Hvis Sovsen ikke bliver jævn nok, maa der tilsættes lidt Meljævning. Skinken serveres i Sovsen med Kartofler og evt. raa Hvidkaalssalat eller grøn Salat til.

Æbleflæsk.

300 g saltet Flæsk
750 g Æbler
ca. 100 g Sukker

Flæsket skæres i tynde Skiver, lægges paa den varme Pande og steges. Under Stegningen hældes Fedtet fra een Gang, saa Flæsket kan blive sprødt. Naar det er pænt lysebrunt, tages det op, de vaskede, men ikke skrællede Æbler skæres i ensartede Stykker og steges møre under Omrøring i lidt af Fedtet i Panden. Smages til med Sukker. Æbler og Flæsk serveres paa samme Stegefad.

Retter af hakket Kød.

Til Retter af hakket Kød kan anvendes mindre reelt Kød, idet Sener og Hinder skæres fra, inden Kødet hakkes. Kødet afvaskes i et Kødstykke, skæres i Smaastykker og hakkes i Kødmaskine 1—2 Gange. Det ældes sammenhængende med en Træske og deles ud i passende Portioner. En Hakkebøf og en Karbonade skal veje fra 65—100 g; til Frokost gives de mindre end til Middag. Kødet

formes med en Kniv i nøjagtigt ens store Stykker paa Spækkebrættet, idet Kødet samtidig hakkes godt igennem. Spækkebrættet bør først skylles med Vand for at hindre Kødsaften i at trække ned i Brættet.

Hakkebøf.

500 g Oksekød
2 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Peber
30—40 g Fedtstof
3—4 Løg
5—6 dl Vand
30 g Mel

Til Hakkebøf bruges helst Klump el. Inderlaar, men Mellemskært eller Tykkam er ogsaa velegnet hertil. De pillede Løg skæres i Ringe, brunes i ca. Halvdelen af Fedtstoffet og tages af Panden. Det hakkede Kød formes paa Bræt og drysses med Salt og Peber, lige før Bøffen brunes i Fedtstof. Bruningen maa ske hurtigt (2 1/2 Minut paa hver Side) og i saa lidt Fedtstof som muligt. Bøffen tages op paa et varmt Fad, og Løgene fordeles paa dem, Panden afkoges med Kartoffelvand til Sovs. Sovsen jævnes, tilsættes Kulør og hældes over Bøffen.

Karbonade.

500 g Kalve- eller Svinekød
30 g Mel
1/2 dl Vand
2 Tsk. Salt
1/4 Tsk. Peber
Rasp
75 g Fedtstof

Af Kalv anvendes Køllen eller Boven, af Svin Bov, Nakke eller Smaakød. Kødet hakkes 1 Gang, formes som Bøf, pensles med Meljævning og rystes i Rasp (i et Stykke Papir), hvori er blandet Salt og Peber. Karbonaderne steges ved jævn Varme 10—12 Minutter. Brunet Smør eller Sovs af Suppe fra Sener o. l., Grønsager og/el. Kartofler serveres til.

Forloren Hare.

300 g Oksekød
200 g Svinekød
75 g Rasp
2 Æg
2 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Peber
2 1/2 dl Mælk
50 g røget Spæk
Sovs: 4 dl Sky
1 dl Mælk
30 g Mel
Kulør, Salt, Gelé

Hertil anvendes skært eller mellemskært Oksekød og Svinesmaakød. Kødet hakkes 1—2 Gange og æltes godt igennem med Rasp, Krydderier, Æg og Mælk til en fast Fars. Formes i en tyk Pølse paa en smurt Bradepande eller Stegegryde. Spækket skæres i smaa Kiler, der stikkes paa skraa ind i Pølsen, som brunes i Ovn el. Gryde. Efter Bruningen skænkes Vand ved, og Haren dryppes med Mælk, mens den steges færdig, ca. 1 Time. Skyen jævnes og smages til som Vildtsovs.

Svensk Farsskinke.

400 g magert Svinekød
200 g røget Skinke
5—6 kogte Kartofler
1 Spsk. Mel
2—3 dl Mælk
1/2 Tsk. Peber
Panering: Æg
Sennep
Rasp

Skinken udvandes og hakkes med Svinekødet 2—3 Gange, sidste Gang tages Kartoflerne med. Farsen ældes som til forloren Hare, formes som en Skinke paa en smurt Bradepande, pensles med sammenpisket Æg og drysses med tør Sennep og Rasp. Skinken ridses som Flæskesteg, brunes i Ovn og steges ca. 1 1/4 Time. Den skal have god Varme i Begyndelsen, siden svagere. Serveres skaaret i Skiver med kogte Grønsager og rørt Smør.

Fars.

Fars tilberedes af Kød, Grønsager, Kartofler, Fisk og Bælgfrugter.

Ved Kødfars forstaas hakket Kød, drøjet med Mel, Mælk og Krydderier, ofte drøjes ogsaa med Kartofler eller Urter og evt. Havregryn.

Fars er en af de billigste Maader at servere Kød paa. Farsen kan tillaves af Okse-, Kalve-, Svine-, Kanin- eller Hønsekød hver for sig, men ofte bruges en Blanding.

Grundprincippet ved al Farstilberedning er det samme:

Kødet vaskes i Kødklædet, opvredet i varmt Vand, Kødet bør aldrig lægges i Vandet.

Sener og Hinder skæres fra og koges af til Hjælp til Sovs. Kødet skæres i Strimler og hakkes et passende Antal Gange gennem Kødmaskinen efter Farsens Art og Anvendelse. Grov Fars smager kraftigst, men den fint hakkede kan tage mere Væde og kan som Følge deraf blive billigere. Brug en rund Skaal, passende dyb, til Røringen og læg en Klud under Skaalen. Til almindelig Fars regnes 1 kg Kød, 150 g Mel, 8—10 dl Mælk samt Krydderier. Melet kan være Hvedemel, eller halvt Hvedemel og halvt Kartoffelmel. Hvedemelet gør Farsen sammenhængende, Kartoffelmelet gør den skør. Bruges der Æg i Farsen, binder den mere Væde. Æggehvide gør Farsen let og sammenhængende, Æggeblomme gør Farsen mørk.

Melet hakkes med Kødet sidste Gang, Halvdelen af Mælken kan ogsaa tilsættes ved sidste Gangs Hakning. Derefter røres Resten af

Mælken i lidt ad Gangen. Farsen røres kraftigt. Krydderier tilsættes sidst og røres om i Farsen. Det vil være klogt at begynde Røringen i god Tid, da en Hviletid under Røringen vil give større Evne til Vædskeoptagelse. En „Farsrører" eller blot en „Fadholder" til Fadet vil lette Arbejdet ved Røringen betydeligt. Farsen røres, til den slaar Bobler. Til Kogning maa den være mere lind end til Stegning. Farsen skal helst anvendes samme Dag, den er rørt, da den hurtig bliver sur ved Henstand, særlig hvis den er tilsat Løg. Det vil være god Økonomi at tilberede Farsretter til to Dage ad Gangen.

Farsretter.

Alm. Kødfars.

250 g Oksekød
250 g Svinekød
50 g Hvedemel
25 g Kartoffelmel
2 Tsk. Salt
1/4 Tsk. Peber
ca. 5 dl Mælk
Evt. Løg

Svinekødfars med Kartofler.

500 g Svinekød
150 g kogte Kartofler
50 g Hvedemel
2 Æggehvider
1/2 l Mælk
2 Tsk. Salt
1/4 Tsk. Peber

Kødboller.

Fars af 1/2 kg Kød

Den færdigrørte Fars tages op paa en flad Tallerken og formes med en stor Ske eller Dessertske ned i kogende, saltet Vand. Suppeboller afsættes med Bollesprøjte, hvis Kødet er hakket meget fint. Gryden bør ikke staa over Ilden. Naar der ikke kan være flere Boller paa Overfladen, sættes Gryden over Ilden og bringes i Kog. Bollerne kan vendes, ved at man stryger en Hulske hen over dem. Efter nogle Minutter prøves, om Bollerne er gennemkogt. Er de det, tages de op i koldt Vand ligesom bagte Boller (se Side 156).

Bliver Bollerne laadne efter Kogningen, skyldes det ofte, at Kødet har været for frisk.

Kødboller kan serveres *i Selleri.* Sellerien skæres i pæne Firkanter og koges. Kødbollerne koges i Sellerisuppen. Af Suppen laves en jævnet eller afbagt Sovs, hvori Kødboller og Selleri serveres.

Kødboller kan ogsaa serveres *i Tomatsovs, Karrysovs, Kaperssovs* eller *brun skarp Sovs.*

Kødrand.

Fars af 1/2 kg Kød

Farsen fyldes i en velsmurt Randform, idet Randen slaas i Haanden eller mod en Bordkant, saa Farsen falder tæt sammen; derved undgaas Lufthuller. Randen koges i en Gryde med Rist i Bunden, Vandet maa kun staa en Fjerdedel op om Randen. Den koges ca. 30—40 Min. Serveres i Regelen med stuvede Grønsager.

Hvidkaalsdolmer.

Fars af 1/2 kg Kød

Hvidkaalsblade skæres løse ved Stokken, de koges enkeltvis i saltet Vand 5 Min. og lægges paa en Sigte. I hvert Kaalblad lægges 1 Spsk. Fars. Bladet rulles sammen derom og ombindes med Bomuldsgarn. Koges 3 Kvarter i meget lidt Vand. Sovsen laves af Kogevandet og kan lieres med Æg. Garnet fjernes før Anretningen.

Hvidkaalsrouletter.

Fars af 1/2 kg Kød

Disse tillaves som Hvidkaalsdolmer, men i Stedet for at koges brunes Rouletterne i Fedtstof paa Pande el. i Gryde og steges møre med lidt Vand og under Laag. Serveres med brun Sovs lavet af Skyen.

Farseret Blomkaal.

Fars af 1/2 kg Kød

Et renset Blomkaalshoved koges 5—10 Min. i saltet Vand. Paa et tyndt, hvidt Stykke Tøj eller et Stykke Pergamentpapir drysses lidt Mel, herover bredes Farsen. Blomkaalen anbringes derpaa med Stilkenden opad, Stykket bindes sammen, saa Farsen samler sig om Kaalen, men der maa være Plads, til at Farsen kan udvide sig ved Kogningen. Koges ca. 1/2 Time i Kogevandet fra Kaalen. Der kan serveres lys, jævnet el. afbagt Sovs, Tomatsovs eller smeltet Smør til. Ved Anretningen lægges Kaalstokken ned mod Fadet, Hovedet dækkes med lidt Sovs, hakket Persille drysses over.

Kødtimbale.

Fars af 1/2 kg Kød

En aflang Kageform smøres godt. I Bunden lægges halvmøre Grønsager — f. Eks. pæne Gulerodsskiver og lign. — Fars og Grønsager lægges lagvis, Fars

øverst. Koges i Vandbad 1 Time. Vendes ved Anretningen og serveres med lys Sovs.

Brunkaal med Fars.

1¼ kg Hvidkaal
30 g Fedt el. Smør
50 g Sukker
Fars af ½ kg Kød

Kaalen snittes fint og brunes i Sukker og Fedt (se brunede Kartofler Side 134). Naar Kaalen har kogt med Laag over ca. 10 Min., laves en „Rede" midt i Kaalen. Her lægges den færdige Fars i en stor Bolle, Kaalen pakkes uden om Farsen, lidt Vand hældes ved, og Laag lægges over. Kaal og Fars smaakoger sammen ca. 1 Time, serveres med Rugbrød og Skyen fra Kaalen.

Frikadeller.

Fars af ½ kg Kød

Frikadeller bliver bedst af halvt Svine- og halvt Oksekød, hakket 2—3 Gange. Farsen maa ikke være for lind. Farsen tages op paa en flad Tallerken, formes med en Spiseske til pæne Frikadeller, som sættes paa Panden i varmt Fedtstof og brunes pænt paa begge Sider. Gennemsteges ved jævn Varme ca. 10—15 Min.

Indmad.

Indmad bruges altid frisk, da den indeholder meget Blod og derfor let fordærves. Før Brugen udvandes den et Par Timer i Eddikevand (2—3 Spsk. til 1 l Vand). Til Indmad regnes Hoved, Lunge, Lever, Hjerte, Nyre, Brissel, Tunge og Blod.

Stegt Lever med br. Løg.

400 g Lever
30 g Mel
1 Tsk. Salt
¼ Tsk. Peber
2 Løg
50 g Fedtstof
4 dl Vand
Kulør

Hertil kan anvendes Lever af Okse, Kalv eller Svin. Okse- og Kalvelever er omgivet af en Hinde, der flaas af, Svinelever kan ikke flaas. Leveren vaskes og befris for Aarestammer, udvandes 1—2 Timer i Eddikevand, aftørres, udskæres i tynde Skiver, der vendes i Mel tilsat Salt og Peber, og brunes paa begge Sider. Løget, der er skaaret i Ringe, brunes ved Siden af. Der tilsættes lidt Væde, og Leveren dampes mør ca. 10 Minutter. Serveres i den jævnede brune Sovs med Løg og Kartofler til.

Helstegt Lever.

400 g Lever
50 g røget Spæk
1 Tsk. Salt
1/4 Tsk. Peber
30 g Fedtstof
3 dl Vand
2 dl Mælk
30 g Mel
Kulør

Den udvandede Lever spækkes med smaa Kiler af Spæk, som dyppes i Salt og Peber og stikkes ind i Leveren. Den brunes i Gryde og steges med Vand og Mælk ca. 1 Time. Serveres med Vildtsovs og kogte Kartofler.

Stegte Hjerter.

3 Svinehjerter
12—14 Svesker (uden Sten)
1—2 Æbler
1 Tsk. Salt
1 Knivspids Peber
50 g Fedtstof
5 dl Vand
30 g Mel

Hjerterne skæres op og befris for Sener og Aarer, idet de vendes. Udvandes 1—2 Timer. Gnides indvendig med Salt og Peber, fyldes med Æbler og Svesker eller Persille og sys sammen. Brunes i Fedtstof, og Vand skænkes ved. Stegetid ca. 2 Timer. Sovsen jævnes. Ved Anretningen fjernes Bomuldstraaden, og Hjerterne skæres i Skiver. Serveres med kogte Kartofler.

Nyreragout.

3—4 Svinenyrer
250 g Gulerødder
30 g Mel
1 Tsk. Salt
1 Knivspids Peber
50 g Fedtstof
4 dl Vand
1 dl Tomatpurée

Nyrerne flækkes og renses, udvandes et Par Timer i Eddikevand. Aftørres og skæres i smaa Firkanter, som vendes i Mel, Salt og Peber og brunes i Stegegryden i Fedtstof. Naar Nyrerne er pænt brune, tages de op, og Gulerødderne brunes i det samme Fedtstof. Nyrer og Gulerødder steger derefter sammen med lidt Vand i 40 Min. Sovsen jævnes og tilsættes Tomatpurée. Serveres med Kartoffelmos eller Makaroni.

Blodpandekage.

1 l Blod
125 g valsede Byggryn
125 g Havregryn
300 g Rugmel
75 g fint skaaret Spæk
50 g Sukker
10 g Salt
Peber, Kanel, Allehaande

Blodet sis, og Gryn, Mel og Krydderier røres i. Flæsketerningerne ristes lysebrune paa Panden og tilsættes. I Fedtstoffet fra Flæsket bages Dejgen i tykke Pandekager over svag Varme. Vendes paa Laag og bages paa begge Sider, til de er helt gennembagt. Serveres med Æblemos og Sukker eller Sirup.

Fisk.

Fisk fordærves meget hurtigt og købes derfor kun helt frisk.

Nogle Fisk, f. Eks. Hornfisk og Sild, dør, saa snart de kommer op af Vandet, men de fleste andre Fiskesorter kan købes levende.

Kendetegn paa frisk Fisk er: Røde Gæller, klare Øjne, glat Skind, blanke Skæl, og at Indmaden skal lugte frisk.

Rensning af Fisk.

Til Rengøring anvendes en skarp Kniv, Fiskebørste og Fiskesaks. Fisken skylles i koldt Vand, skrabes først fra Hoved til Hale for Slim, derefter fra Hale til Hoved for Skæl. Saa klippes Finnerne af. Hovedet skæres af, og Fisken „tages ud". Ved Udtagningen maa man passe paa ikke at beskadige Galden, da denne saa vil give en bitter Smag til Fisken. Alt Blod, Svømmeblæren og den mørke Bughinde fjernes, og Fisken skylles derefter i mange Hold Vand.

Runde Fisk, f. Eks. Hornfisk, kan rundrenses, d. v. s., at Indvoldene fjernes, uden at Fisken skæres op, men det er lettere at rense Fisken, naar den er skaaret op ved et Snit fra Gattet og opefter.

Af Fladfisk, f. Eks. Skrubber og Rødspætter, flaas den mørke Skindside som Regel efter at Hovedet er skaaret af, og Indmaden taget ud. Fisken lægges med den mørke Side nedad og snittes i Udkanten af Kødet paa den lyse Side, men det mørke Skind maa ikke skæres igennem. Derefter flaas Skindet af ved Hjælp af en grov Klud. Den lyse Side skrabes for Slim og Skæl. Indmaden fra Fisk tages fra og anvendes.

Benene tages ud af Sild, ved at den rengjorte Sild holdes i venstre Haand — med Ryggen opad. Med højre Haands Tommel- og Pegefinger tages fat om Rygbenet, der hvor Hovedet er skaaret af, idet man samtidig skubber Kødet fra begge Sider og nedefter. Efter at Benet er udtaget, maa Fisken ikke lægges eller skylles i Vand.

Fisk drysses altid rigeligt med Salt $^1/_2$ Time før Brugen, den bliver da fastere og mere velsmagende. Saltet aftørres eller afvaskes, før Fisken tilberedes. Skal Fisken steges, aftørres den altid i et Fiskeklæde.

Kogning af Fisk.

Hel Fisk sættes over at koge i koldt Vand, tilsat rigelig Salt ($1^1/_2$ Spsk. pr. 1 Vand). 1 Spsk. Eddike pr. 1 Vand gør Fisken fastere

og mere hvid. Kogevandet maa dække Fisken fuldstændigt. En Rist i Bunden af Gryden er en god Hjælp, naar Fisken skal tages op af Gryden, men et Stykke hvidt Lærred kan gøre samme Gavn. Fiskegryden bringes i Kog ved langsom Varme, og Skummet fjernes under Opvarmningen. Naar Vandet koger, tages Gryden af Ilden og staar 10—15 Min. Kan Finnerne løsnes fra Kødet, er Fisken mør. Den tages forsigtigt op af Vandet paa Risten, eller ved at man tager fat i Hjørnerne af Klædet. Fisk maa dryppe godt af, før den anrettes. Kogt Fisk serveres dampende varm.

Ituskaaren Fisk sættes over at koge i spilkogende Vand tilsat ca. 1 Spsk. Salt og 1/2 Spsk. Eddike pr. l Vand. Fiskesuppen skummes, og naar Vandet omtrent koger, stilles Gryden til svag Varme 5—10 Min., saa den holder sig lige ved Kogepunktet.

Fisken anrettes, straks den er kogt. Holdes Fisken varm i Kogevandet, vil den falde fra hinanden og faa en vandet Smag.

Dampkogning af Fisk. Hel og ituskaaren Fisk kan dampkoges. Fisken maa i Forvejen være saltet ca. 1/2 Time og derefter skyllet. Fisken lægges paa Fiskerist eller i en Sigte, som sænkes ned i en Gryde med kogende Vand i Bunden; Vandet maa ikke naa Risten eller Sigtebunden. Et tætsluttende Laag lægges over. Vandet maa nu koge 15—30 Minutter, til Fisken er mør; Kogetiden afhænger af, om Fisken er hel eller ituskaaren.

Stegning af Fisk.

Til Stegning renses og saltes Fisk som omtalt under Kogning. Da Fisken let gaar i Stykker, maa den tørres ekstra godt, da den før Stegning skal vendes i Mel eller Panade, der vil holde lidt sammen paa den. Der skal helst være rigelig Fedtstof til Stegningen, og dette maa have en passende Varme. Fiskestykkerne lægges forsigtigt i Panden ved Hjælp af Paletkniv og Gaffel, for at Fedtet ikke skal sprøjte. Hurtig Bruning og langsom Gennemstegning giver den mest velsmagende Fisk.

Saltning af Fisk.

Om Efteraaret, i August—September, er Silden fedest og egner sig da godt til Saltning. Det er af Betydning, at Fisken er helt frisk ved Saltningen, derfor maa den behandles, saa snart den kommer hjem. Store Sild er bedst til Nedsaltning.

Før Saltningen gælles Sildene, d. v. s., at Gæller, Mave og Tarm udtages, derved holder Sildene sig bedre. Sildene er saa parate til Nedsaltningen. Denne foretages bedst i en Stenkrukke. Sildene lægges lagvis med Salt, med Ryggen nedad og skiftevis Hoved og Hale mod hinanden. Der beregnes 1 kg Salt til 4 kg Fisk. Over Silden lægges et let Pres, saa den hurtigt danner Lage. Lagen skal altid dække Sildene. Krukken opbevares køligt og tørt. Efter 1 Maaneds Henstand kan Sildene bruges.

Makrel kan saltes som Sild, men maa ogsaa fyldes med Salt indeni.

Fiskeretter.

KOGT TORSK. Der beregnes ca. 1½ kg Torsk til 6 Personer. Fisken behandles som omtalt under Kogning af Fisk.

Kogt Torsk kan serveres med Sennepssovs, Citronsovs, Tomatsovs eller smeltet Smør og revet Peberrod samt Kartofler. Af Grønsager passer dampet Spinat, kogte Gulerødder eller Grønærter eller kogte, let marinerede Rødbeder til.

Kogt Sild i Karry.

6 store Sild
¾ l Vand
1 Spsk. Salt
5 Peberkorn
2 Laurbærblade

De rensede og udbenede Sild rulles sammen fra Halen og opefter. De sættes tæt sammen i en Hulsigte, som sænkes ned i koldt Vand tilsat Krydderier og de udtagne Ben, hvorefter de opvarmes langsomt, til Sildene er møre — eller Sildene lægges i Randform og dampes møre i Vandbad. Suppen sis og anvendes til Karrysovs, der hældes over Silden ved Anretningen. Serveres med løse Ris eller Kartofler. Makrel kan behandles og serveres paa samme Maade.

KOGT KLIPFISK. Der beregnes 500 g Klipfisk til 6 Personer. Klipfisken skæres i Stykker og udvandes ca. 1 Døgn, Vandet skiftes et Par Gange. Fisken skrabes og skylles godt. Sættes over i koldt Vand uden Salt — evt. Mælkevand — koger 10—15 Min. og skummes. Serveres med kogte Gulerødder, hakket Æg og Sennepssovs.

Hornfisk stegt som Kylling.

1 kg Hornfisk
Persille
30 g Mel
1 Spsk. Salt
Peber
50 g Fedtstof
4 dl Mælk
Kulør

Hornfisken rundrenses, skæres i passende Stykker og aftørres. Skyllet og renset Persille lægges i, og der bindes for det med Bomuldsgarn. Stykkerne vendes i Mel, hvori Salt og Peber er blandet, og brunes paa Panden. Mælken skænkes ved, og heri steges Fisken ca. 10 Min. Fisken tages op, mens Skyen jævnes. Kulør tilsættes, og Sovsen hældes over Fisken ved Anretningen. Serveres med Kartofler. Makrel kan steges paa samme Maade.

Stegt Torsk med br. Løg.

1 1/2 kg Smaatorsk
40 g Mel
1 Spsk. Salt
Peber
75 g Fedtstof
100 g Løg

Torsken renses, og Fileterne skæres fra paa følgende Maade: Fisken lægges paa Bordet med Bugen nedad, og med en skarp Kniv løsnes Kødet fra begge Sider af Rygbenet. Fileterne skæres derefter i ensartede Stykker, der vendes i Mel med Salt og Peber, brunes og steges. Serveres med brunede Løg, Kartofler og brun Sovs eller brunet Smør. Sild kan serveres paa samme Maade.

Stegt Sild.

6 store Sild
25 g Mel
1/2 Spsk. Salt
50 g Fedtstof

De rensede og udbenede Sild aftørres i Fiskeklæde. Vendes i Mel iblandet Salt og steges. Idet Sildene lægges paa den varme Pande, trykkes de med Paletkniven ned til Panden for ikke at aabne sig.

Stegte Skrubber.

3 Skrubber = ca. 900 g
40 g Mel
Rasp af 4—5 Tvebakker
1 Spsk. Salt
75 g Fedtstof

Hver af de rensede Skrubber skæres i to Stykker paa langs ad Rygbenet, paneres og steges.

Maskintorsk.

600 g Torskekød
1 stor Selleri
1 Tsk. Salt
Lidt Peber
50 g Smør el. Margarine
Saft af 1/2 Citron
1 dl Fiskesuppe

Torsken renses og fileres, Sellerien skæres i Skiver og koges halvmør. Et Gratinfad smøres; i Bunden lægges ca. 1/3 af Torskefileterne, skaaret i mindre Stykker, der drysses med Salt og Peber. Derover lægges et

Lag Selleri, dette gentages 2—3 Gange. Smørret lægges øverst i smaa Stykker, Fiskesuppen og Citronsaften hældes ved. Gratinfadet sættes i Vandbad i Ovnen ca. 40 Min. Serveres med Brød til. Maskintorsk kan ogsaa tilberedes i Gasbageform.

Norsk Fiskegratin.

Gratindejg:
40 g Smør el. Margarine
60 g Mel
3½ dl Mælk
3 Æg
Salt, Peber

750 g Fiskekød

I en afbagt Gratindejg (se Side 158) blandes de raa Fiskefileter, som er skaaret i Smaastykker. Bages i Gratinfad 5 Kvarter i Ovnen eller i Gasbageform 1½ Time. Serveres med smeltet Smør.

Sildefrikadeller.

3—4 Sild
3—4 store, kogte Kartofler
1 Spsk. Rasp
1 Spsk. Flormel
ca. 1 dl Mælk
Løg, Salt, Peber

De rensede og udbenede Sild passeres 3—4 Gange gennem Kødmaskinen, sidste Gang med Kartofler og Løg. Røres op med Mælk, Rasp, Mel og Krydderier.
Farsen formes til Frikadeller og steges. Serveres eventuelt med Kartoffelsalat.

Fiskefars (hurtig og billig).

750 g Torsk
30 g Hvedemel
30 g Kartoffelmel
1 Tsk. Salt
¼ Tsk. Peber
1—2 dl Mælk
20 g Smør

Fisken slagtes helst Dagen forud, tørres med et Fiskeklæde, og Fileterne skæres fra. Kødet skrabes fra Skindet og hakkes fem Gange gennem Kødmaskinen med Mel, Salt og Peber. Farsen røres godt med lidt Mælk ad Gangen, og til sidst blandes evt. lidt rørt Smør i. Farsen kan anvendes til Frikadeller eller Fiskerand.

Marinerede Sild.

Saltede Sild udvandes 1—2 Døgn i Mælkevand, renses, fileres og flaas. Fileterne lægges i en Marinade, kogt af 2 dl Eddike, ½ dl Vand, 2 Laurbærblade, 3—4 Sennepskorn, 2—4 Spsk. Sukker og Løgringe af 2—3 Løg. Marinaden kan ogsaa anvendes til stegte Sild.

Sammenkogte Retter.

Gissou.

300 g Oksekød
2 Løg
30 g Fedtstof
250 g Gulerødder
150 g Kartofler
200 g Hvidkaal
50 g Makaroni
Salt, Peber
Karry, Paprika

Det groft hakkede eller smaat skaarne Kød brunes sammen med Løgene, der er skaaret i Skiver. Derefter tilsættes de fint snittede Urter og den kogte Makaroni lagvis med Krydderierne. Lidt Vand hældes ved. Koger under Laag ca. 35 Min.

Irsk Stuvning.

250 g Flæsk
1/2 kg Kartofler
1/2 kg Hvidkaal
1/4 kg Gulerødder
Salt, hel Peber
ca. 1/4 l Vand

Flæsk, Kartofler og Gulerødder skæres i ikke for smaa Stykker, Hvidkaalen snittes groft. Det hele lægges lagvis i en Gryde med Salt og Peber. Vandet hældes ved. Retten koges, til Flæsket er mørt og Kartoflerne begyndt at jævne, ca. 1 1/2 Time. — Serveres med Rugbrød og Sennep.

Kaalrabi og Flæsk.

300 g røget Flæsk
1 l Vand
1 kg Kaalrabi
1 kg Kartofler
5—6 Peberkorn

Flæsket koges ca. 1 Time i 1 l Vand. Kartofler og Kaalrabi skæres i Firkanter og tilsættes, først Kaalrabien, efter ca. 20 Min. ogsaa Kartoflerne. Retten koges nu igen 20 Min. Serveres med Brød og Sennep.

Grønsager.

Ved Kogning af Grønsager er det meget vigtigt, at de koges i mindst muligt Vand og kun, til de netop er møre. Desuden skal de koge under Laag.

Fintsnittede eller raspede Grønsager kan dampes møre i ganske lidt Fedtstof, men hertil skal der bruges en tykbundet Gryde med tætsluttende Laag, og der maa ikke være for stærk Ild under Gryden. Til Smørdampning er Hvidkaal og Gulerødder — hver for sig eller i Blanding — Grønærter, Jordskokker og Kaalrabi velegnede. Dampning 20—30 Min. Smørdampede Grønsager serveres til Kød- eller Fiskeretter eller til Smørrebrød som varm Ret.

Alle kogte Grønsager kan serveres i Mælkestuvning, i en Stuvning af halvt Mælk og halvt Vand eller af Kogevandet alene.

Grønsagerne deles i mindre Stykker før eller efter Kogningen, Vandet hældes grundigt fra, inden de blandes i Stuvningen, der kan jævnes med Afbagning eller Meljævning.

Stuvede Grønsager serveres sjældent som selvstændig Ret, men spises til Kød, Fisk eller Flæsk, evt. til Smørrebrød som varm Ret.

Kogning af Kartofler.

Det mest økonomiske vil være at koge Kartofler med Skrællen paa, da vi paa denne Maade faar det mindste Svind.

Bliver Kartoflerne kogt med Skræl, vil de fleste Salte og Vitaminer desuden blive bevaret.

Om Foraaret, naar Kartoflerne er gamle og ofte helt rynkede, kan de lægges i Vand et Døgn, før de skrælles, eller de kan skrælles og lægges i koldt Vand, et Par Timer før de skal koges. Derved kan de optage noget af det Vand, der er fordampet fra dem i Løbet af Vinteren, og igen blive gode og velsmagende.

Det er vigtigt, at Kartoflerne er ens i Størrelse, for at de kan blive møre samtidigt, og de maa ikke koge for stærkt for ikke at koge ud. Kartoflerne er møre paa 15—25 Min. Det afhænger af Størrelsen og Kartoflernes Art.

Det er tilstrækkeligt at koge Kartoflerne halvmøre, hælde Vandet fra og sætte Gryden i Høkasse (hvis de er med Skræl) eller pakke den ind i flere Lag Aviser og lade den staa, til Kartoflerne er færdigkogt (ca. $^1/_2$ Time). Det er vigtigt, at Kartofler aldrig koges f o r møre.

Kartofler koges altid med Salt — 1 Spsk. Salt til 1 l Vand — undtagen naar de skal bruges til Mos, da Kartoflerne er lettere at mose, naar de er kogt uden Salt.

KARTOFLER KOGT MED SKRÆL. Kartoflerne skrubbes grundigt, sættes over Ilden i k o l d t V a n d med Salt og koges møre. Vandet hældes fra, og Kartoflerne pilles, medens de er varme, hvis de skal bruges straks.

KARTOFLER UDEN SKRÆL. Kartoflerne skrubbes og skrælles med Kartoffelskræller, da den giver det mindste Svind.

Kartofler uden Skræl sættes over Ilden i kogende Vand for at bevare saa mange af Næringsstofferne i dem som muligt. (Spirede Kartofler maa dog sættes over i koldt Vand). Naar de er kogt, hældes Vandet fra, og Kartoflerne dampes tørre uden Laag paa Gryden.

Kartoffelvandet kan bruges til Sovs eller Suppe.

Kartoffelmos.

¾ kg Kartofler
ca. 3 dl Mælk
1 Tsk. Salt
25 g Smør el. Margarine

Kartoflerne skrælles og koges møre uden Salt. Vandet hældes fra, og Kartoflerne moses med en Kartoffelstøder eller Træske. Kogende Mælk tilsættes lidt ad Gangen, og der piskes i Mosen, til den bliver let og luftig. Saltet og Smørret tilsættes, men det sidste kan udelades til en daglig Kartoffelmos. Mosen kan fyldes i en smurt Randform, der er drysset med Rasp, og vendes ud af Formen med det samme.

Kartoffelfrikadeller.

½ kg kogte Kartofler
1 Løg, Salt og Peber
1 Æg
50 g Rasp
Fedtstof til Stegning

Kartoflerne passeres igennem Kødmaskinen sammen med Løget. Mosen blandes med Æg og Krydderier, og til sidst tilsættes Raspen. Steges i Fedtstof som alm. Frikadeller og serveres med stuvede Grønsager.

Brunede Kartofler.

½ kg kogte Pilkartofler
10 g Smør el. Margarine
30 g Sukker

Sukkeret brunes til Karamel, Smørret tilsættes, og naar det er kogt sammen, vendes de skyllede Kartofler deri, til de er brune, blanke og gennemvarme. Smaa, faste Kartofler egner sig bedst.

Smørbrunede Kartofler.

½ kg Kartofler
30 g Smør el. Margarine
½ Tsk. Salt

Smørret brunes, og Kartoflerne vendes i det, til de er brune og gennemvarme.

Varm Kartoffelsalat.

1/2 kg kogte Pilkartofler
50 g Smør el. Margarine
1—2 Løg
1 dl Vand
2 Spsk. Eddike
1 Tsk. Sukker
1/2 Tsk. Salt
1/4 Tsk. Peber

Smaa, faste, kogte Kartofler skæres i tynde Skiver. Løgringene koges møre i Vand og Smør, og Krydderier tilsættes. Kartoffelskiverne vendes forsigtigt i Salatsovsen og varmes langsomt igennem.
Serveres til varme eller kolde Kød- og Fiskeretter.

Kold Kartoffelsalat I.

1/2 kg Pilkartofler
2 Spsk. Olie
1 Spsk. Vand
1 Spsk. Eddike
1 Tsk. Sukker
1/2 Tsk. Salt
1/4 Tsk. Peber
Hakket Persille

Olie, Eddike og Vand piskes sammen med Krydderierne. Smaa, faste Kartofler skæres i tynde Skiver, vendes i Marinaden og staar og trækker en Tid, inden Salaten serveres. Fint hakket og afvredet Persille drysses over Salaten, inden den serveres.

Kold Kartoffelsalat II.

1/2 kg Kartofler
1 Æggeblomme
1 Spsk. Olie
2 Spsk. Fløde
1 Tsk. Salt

Æggeblommen røres med Salt, Olien piskes i lidt ad Gangen, derefter blandes Fløden i, og Kartoffelskiverne vendes forsigtigt i Marinaden.

Stuvede Kartofler.

3/4 kg Kartofler
Stuvning:
30 g Smør el. Margarine
50 g Mel
4—5 dl Mælk
Salt

Mel og Mælk udrøres til Jævning, der bringes i Kog under Piskning. Smørret røres i, og Salt tilsættes. De udskaarne eller hele, smaa, kogte Kartofler (Pilkartofler) varmes i Sovsen.

Stuvede Kaalrabi.

1/2 kg Kaalrabi (helst med rød Skræl)

Kaalrabi skrælles og skæres i Terninger og koges møre i Saltvand.
Blandes i Mælkestuvningen som angivet under stuvede Kartofler.

Kaal.

Hvidkaal, Spidskaal, Savoykaal, Rosenkaal og Blomkaal kan koges og serveres med eller uden Stuvning. Rosenkaal og Blomkaal koges altid hel, Hovedkaal deles i 4 eller 8 Dele, saa lidt af Stokken følger med hver Del.

Kaal sættes over i kogende Vand tilsat Salt, koges mør, tages op i Hulsigte, saa Vandet løber af. Anrettes og overhældes med Stuvning af Mælk eller halvt Mælk og halvt Vand (se stuvede Kartofler).

Kogetider:

Hvidkaal:	40 Min.	Savoykaal:	30 Min.
Spidskaal:	30 „	Rosenkaal:	15—20 Min.
		Blomkaal:	10—20 „

Bønner.

Voksbønner og Perlebønner koges hele, 20 Min., serveres i Regelen uden Stuvning. Snittebønner snittes, koges 30—40 Min., sis fra Vandet og blandes i Mælkestuvning. Hakket Persille drysses over.

Saltede Bønner udvandes 1 Døgn — Vandet skiftes nogle Gange — før Kogning, eller de udkoges med flere Hold Vand.

Stuvede Ærter og Gulerødder.

350 g Ærter
350 g Gulerødder
40 g Smør el. Margarine
50 g Mel
4—5 dl Urtevand
1 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Sukker
1 Tsk. hakket Persille

Ærter og smaa Gulerodsterninger koges møre i Saltvand og jævnes med Smørbolle (se Side 146) eller Meljævning.
Stuvningen smages til med lidt Sukker, og hakket Persille blandes i.

Grønlangkaal (Stuvet Spinat).

3/4 kg Grønkaal (uden Stok)
30 g Smør el. Margarine
50 g Mel
3—4 dl Mælk
1 Tsk. Salt
1 Tsk. Sukker

Grønkaalen gives et Opkog, hakkes og blandes i Mælkestuvningen, der smages til med Salt og Sukker.
Spinat dampes, til den falder sammen, i det Vand, der hænger ved Bladene efter Skylning, og stuves paa samme Maade som Grønkaal, evt. uden Sukker i Stuvningen.

Tomatbøf.

1/2 kg Tomater
Salt og Peber
1 Æggehvide
2—3 Spsk. Rasp
125 g Løg
Fedtstof til Stegning

Tomaterne skæres i tykke Skiver, drysses med Salt og Peber, vendes i Mel, derefter i let sammenpisket Æggehvide og Rasp. Tomaterne steges i Fedtstof og pyntes med brunede Løg.

Ærtefrikadeller.

125 g Ærtemel
3½ dl Vand
20 g Smør el. Margarine
2 Æg
Salt og Peber
50 g brunede Løg
1 Spsk. Rasp

Mel og Vand røres i Gryden til en Jævning, Smørret tilsættes, og Jævningen bringes i Kog. Æg, Rasp og brunede Løg tilsættes, Farsen krydres med Salt og Peber og steges som almindelige Frikadeller.

Urter i Æggestand.

2 Æg
2 dl Mælk
1 Tsk. Salt
½ kg kogte Grønsager, f. Eks. Ærter, Gulerødder el. Blomkaal

Grønsagerne deles i mindre Stykker, lægges i et Gratinfad og overhældes med velpisket Mælk, Æg og Salt.

Stivnes i Vandbad eller i Gasbageform ½ Time. 1 dl revet Ost kan drysses over før Bagningen.

Urter i Gelé.

½ l Urte- el. Kødsuppe
7—8 Blade Husblas
Lidt Salt og Kulør
½ kg forskellige Grønsager

En Randform fyldes med kogte Grønsager — een Slags eller mange forskellige sammen — og overhældes med Suppe, der er tilsat Husblas og farvet svagt brun med lidt Kulør. Vendes, naar den er stiv, og serveres til Smørrebrød. Mayonnaise el. en stiv Salatsovs kan anrettes inden i Randen.

Kartoffelpostej med Rosenkaal.

½ kg Kartofler
2 Æg
25 g Smør el. Margarine
Salt og Peber
350 g Rosenkaal

Kartoflerne moses og røres med Æg, Smør og Krydderier. Kaalen koges omtrent mør og lægges i et Gratinfad, og derover bredes Kartoffelmosen. Postejen bages i Ovnen ca. 20 Min. el. i Gasbageform 25 Min. Smeltet Smør serveres til.

Selleri med brunede Løg.

1 kg Selleri
50 g Mel
Salt og Peber
125 g Løg
Fedtstof til Stegning

Sellerien skæres i tykke Skiver og koges, drysses med Salt og Peber, vendes i Mel og steges brune paa begge Sider i Fedt. Løgringene brunes, til de er sprøde, og lægges paa Sellerierne, der serveres med brun Sovs og Kartofler.

Sellerihachis.

1 kg Selleri
50 g Smør el. Margarine
75 g Mel
100 g Løg
Salt, Peber, Kulør
Overskaarne Æg

Sellerien skæres ud, koges (15 Min.) og hakkes groft. Smør og Mel afbages og spædes med Sellerivandet. Sovsen krydres og farves med Kulør, og heri blandes Selleri og hakkede Løg. Hachisen serveres med brunede Kartofler og pyntes med overskaarne Æg.

Sellerischnitzel.

Kogte Selleriskiver paneres og steges lysebrune. Garneres som Wienerschnitzel (se Side 104).

Sellerirand med Tomatsovs.

150 g kogte Selleri
150 g Franskbrød
ca. 1/2 dl Mælk
50 g Smør el. Margarine
3—4 Æg
Salt og Peber

Franskbrødet udblødes i Mælken nogle Timer og afbages med Smør og Selleripurée. Farsen afkøles lidt og røres med Æggeblommerne — een ad Gangen. Salt, Peber og de piskede Æggehvider tilsættes. Farsen fyldes i en smurt Randform, der er drysset med Rasp, og koges i Vandbad 1/2 Time.

Randen vendes og serveres med Tomatsovs.

Rødkaal.

1 kg Rødkaal
50 g Smør el. Margarine
1—2 dl Ribssaft
1/2 dl Eddike
Salt og Sukker

Rødkaalen snittes fint og dampes mør ca. 1 Time i en Blanding af Smør, Eddike og Saft og smages til med Sukker og Salt.

Urtefrikassé.

1 Blomkaalshoved
250 g Gulerødder
250 g Ærter
250 g Kartofler
125 g Majroer

Saa mange forskellige Grønsager, der kan skaffes efter Aarstiden, koges møre. De arrangeres smukt paa et Fad og overhældes med en lieret Sovs, der er lavet af Urtevandet. Hakket Persille drysses paa før Anretningen.

Brunede Gulerødder.

1/2 kg Gulerødder
30 g Smør el. Margarine
40 g Sukker

Kogte Gulerødder skæres i ensartede Stykker og brunes paa samme Maade som Kartofler.

Gulerodsrand.

300 g Gulerodspurée
3 Æg
1 1/2 dl Fløde el. Mælk
50 g Smør el. Margarine
1/2 Tsk. Salt

Mælken lunkes, Smørret smeltes deri, og de sammenpiskede Æg tilsættes. De kogte Gulerødder passeres og blandes i Æggemassen, der saltes, hældes i en godt smurt Randform og koges i Vandbad 1/2 Time. Serveres med Grønsager, der passer i Smag og Farve til Gulerodsranden.

Spinatrand (Grønkaalsrand).

1/2—3/4 kg Spinat (Grønkaal)
3/4 dl Mælk el. Fløde
3 Æg
50 g Smør el. Margarine
1/2 Tsk. Salt
1/4 Tsk. Sukker

Fremgangsmaaden er som til Gulerodsrand, men der tilsættes i Stedet dampet, hakket Spinat el. Grønkaal. Serveres med brunede Gulerødder.

Stegte Rødbeder.

250 g kogte Rødbeder
150 g kogte Kartofler
50 g Mel eller Rasp
1 Æg
Salt og Peber
125 g Løg
Fedtstof til Stegning

Kartofler og Rødbeder passeres igennem Kødmaskinen, røres med Æg, Krydderier og Rasp eller Mel. Formes som Bøf, der steges i Fedtstof. Brunede Løg lægges paa Rødbederne, der serveres med brun Sovs, tilberedt af Kartoffel- el. Urtevand, og Kartofler.

Sovse.

Det er meget ofte Sovsen, der giver den enkelte Ret Karakter, og derfor maa Sovs tilberedes med særlig Omhu og smages godt til.

Har man ikke Sky eller Suppe at lave Sovsen af, kan der bruges Urte- eller Kartoffelvand, som derfor aldrig maa kastes bort, før Sovsen er helt færdig.

Det er vigtigt, at Sovsen koges godt igennem — Æggesovs er dog en Undtagelse herfra — for at Melsmagen kan forsvinde.

Tilsætning af forskellige Krydderier som Karry, Peberrod, Tomatpurée og lign. giver den enkelte Sovs sin specielle Smag.

MELJÆVNING. Melet udrøres med lidt kold Vædske til en tynd Jævning uden Klumper (brug Piskeriset) og hældes i den kogende Sky eller Suppe, medens der stadig piskes i Gryden.

Bruges der Kartoffelmel, røres det ogsaa ud med kold Vædske til en Jævning. Gryden løftes af Ilden, og Jævningen tilsættes under Omrøring. Efter at den er tilsat, maa Gryden ikke bringes i Kog.

AFBAGNING. Til Afbagning er en tykbundet Gryde bedst. Smørret smeltes, og alt Melet tilsættes paa een Gang og bages sammen til en Bolle, der spædes med kogende Vædske lidt ad Gangen, til Sovsen har en passende Tykkelse.

SMØRBOLLE. Lige Dele Smør og Mel røres til en Bolle og lægges i den Vædske, der skal jævnes. Efter ca. 10 Min. Forløb vil Bollen være kogt ud og have jævnet Sovsen eller Suppen.

LIERING. Saa godt som alle lyse Sovse kan lieres med Æggeblommer; Æggeblommerne røres godt med Salt (til søde Supper røres Æggeblommerne med Sukker), og den varme Sovs tilsættes lidt ad Gangen, hældes tilbage i Gryden og opvarmes, men ikke til Kogepunktet, da den saa skiller.

En Æggeblomme jævner som 5 g Mel, saa der maa beregnes mindre Mel til Sovsen, hvis der bruges flere Æggeblommer.

En lieret Sovs og andre lyse Sovse skal være forholdsvis tykkere end brun Sovs til Steg, der skal være tynd.

I Stedet for jævnet Sovs kan der til mange Retter serveres S m ø r s o v s.

RØRT SMØR. Smørret blødgøres og røres hvidt; for at drøje det kan der røres lunkent Vand eller Mælk i. Rørt Smør kan ogsaa tilsættes raa, revne Gulerødder, eller det kan krydres med Tomatpurée, Sennep eller Citronsaft.

BRUNET SMØR. Smørret lægges paa Panden og brunes, til det er gyldent — endelig ikke branket — hældes straks i Sovsekande og serveres med det samme.

SMELTET SMØR. Smørret kan smeltes i det, det skal serveres i. Det maa ikke koge og kan derfor smeltes over en dampende Kedel.

I smeltet Smør kan blandes revet Peberrod eller hakkede Æg.

Forloren hollandsk Sovs.

15 g Mel
3 dl Suppe
2—3 Æggeblommer
100 g Smør el. Margarine
Citronsaft
1/2 Tsk. Salt

Mel og Suppe udrøres i Gryden til en Jævning, der bringes i Kog under Omrøring. Sovsen lieres, det smeltede Smør tilsættes, og Sovsen opvarmes til Kogepunktet, hvorefter Citronsaften tilsættes.

Forloren hollandsk Sovs serveres til Fisk og lyse Kødretter.

Mælkesovs.

25—30 g Smør el. Margarine
50 g Mel
4—5 dl Mælk
1 Tsk. Salt

Mælken kan tilsættes Meljævning og evt. irøres Smør til sidst, eller den kan jævnes med Afbagning. Der kan bruges halvt Mælk og halvt Urte- eller Kartoffelvand. Mælkesovs danner Grundsovs til mange lyse Sovse.

Til PERSILLESOVS tilsættes i en Portion Mælkesovs 2 Tsk. hakket Persille lige før Anretningen.

Til PEBERRODSSOVS blandes 1 Spsk. revet Peberrod i en Portion Mælkesovs.

Til LØGSOVS koges 50—70 g Løgringe møre i Saltvand, og Løgene blandes i Mælkesovsen.

SENNEPSSOVS kan laves udelukkende af Kærnemælk, Sødmælk, Fiskesuppe el. af Sødmælk og Fiskesuppe blandet og tilsættes 1—2 Spsk. Fiskesennep.

Brun Sovs.

15 g Smør el. Margarine
30 g Mel
5—6 dl Sky
(1 Tsk. Salt)
Kulør

Der bruges Jævning eller Afbagning, og Sovsen tilsættes Kulør, men til Kalvekød og Svinekød maa den ikke være for mørk.

Brun skarp Sovs.

Alm. brun Sovs, der tilsættes Vin, Paprika og Tomatpurée, til den faar en stærk og pikant Smag.

Tomatsovs.

15 g Smør el. Margarine
30 g Mel
5 dl Kød- el. Fiskesuppe
Tomatpurée efter Smag
Salt og Peber

Sovsen jævnes eller afbages og tilsættes Tomatpurée efter Smag.

Krydres Sovsen med Karry eller tilsættes Kapers, faas henholdsvis Karrysovs og Kaperssovs.

Citronsovs.

25 g Smør el. Margarine
25 g Mel
5 dl Kød- el. Fiskesuppe
2 Æggeblommer
Salt
Saft af $^1/_2$ Citron

En jævnet eller afbagt Sovs, der lieres med Æggeblommer og smages til med Citronsaft.

Æggeretter.

Æg benyttes ikke alene til mange selvstændige Retter, men anvendes i Husholdningen som:

Hævemiddel,
Bindemiddel,
Drøjemiddel og
Jævning.

I den Periode, Æggene er billige, bør de benyttes i stor Udstrækning, da mange Retters Velsmag og Udseende forhøjes ved Tilsætning af ekstra Æg.

BLØDKOGTE ÆG koges 3—4 Min. efter Æggets Størrelse. De lægges forsigtigt i kogende Vand og koges ved svagt Blus og uden Laag for at undgaa, at Skallen revner.

HAARDKOGTE ÆG koges 8—10 Min. efter Æggets Størrelse og overhældes straks med koldt Vand, for at de lettere kan pilles.

Haardkogte Æg skæres i Skiver med Æggedeler og bruges til Paalæg eller Pynt paa forskellige Salater.

Æggene kan ogsaa hakkes sammen med Spegesild, røget Sild eller Skinke og bruges som Paalæg.

Skiver af haardkogte Æg kan sammen med Leverpostej el. Tomater lægges i Randform og overhældes med kraftig Suppe tilsat Husblas.

SPEJLÆG. Lidt Smør smeltes paa Panden, Ægget slaas ud i en Underkop og hældes forsigtigt paa Panden. — Blommen maa endelig ikke gaa i Stykker. — Panden stilles paa svagt Blus, til Hviden er stivnet uden at være blevet brun i Kanten.

Ægget kan ogsaa slaas ud paa en Tallerken smurt med Smør og stillet over Damp, til Hviden er stiv.

POCHEREDE ÆG. For at faa smukke, pocherede Æg maa der anvendes frisklagte Æg, der slaas ud i en Underkop og forsigtigt hældes i en Gryde med kogende Vand tilsat lidt Salt og 1 Spsk. Eddike til hver Liter Vand.

Hviden skal straks samle sig omkring Æggeblommen, og naar det har kogt 3 Min., tages det op med Hulskeen, og eventuelle Ujævnheder fjernes.

Pocherede Æg serveres paa Spinat- eller Kørvelsuppe eller anrettes paa ristet Brød og overhældes med Tomat-, Karry- eller anden krydret Sovs.

Farserede Æg.

4 Æg
1 Spsk. tyk Tomatpurée eller
4 benfri Sild + 1 Spsk. Fløde og 1 Spsk. hakket Persille
20 g Smør el. Margarine

Haardkogte Æg skæres igennem paa langs, Blommen tages ud, pureres igennem en Sigte og røres sammen med Tomatpurée el. purerede Sild, Smør, Fløde og Persille.

Æggemassen fyldes i Hviderne med en Teske eller igennem Sprøjteposen.

Røræg.

3 Æg
6 Spsk. Fløde eller Mælk
1/2 Tsk. Salt
25 g Smør el. Margarine

Æggene piskes sammen med Mælk eller Fløde, og Salt tilsættes. Massen hældes paa en Pande med smeltet Smør og stivnes over svagt Blus. Efterhaanden som Æggemassen stivner, skrabes den fra Panden med en Smørske og tages op paa et Fad.

Røræg spises til kogte Grønsager, Skinke, Pølser el. ristet Makrel eller bruges som Pynt til Smørrebrød.

Æggestand.

3 Æg
6 Spsk. Fløde eller Mælk
1/2 Tsk. Salt

Fremgangsmaaden er som til Røræg, men Æggemassen fyldes i en smurt Sandkageform, idet den sis gennem en Sigte, og stivnes i Vandbad, der knap maa komme paa Kogepunktet, da der ellers vil dannes „Øjne".

Naar Massen er stivnet og lidt afkølet, vendes den ud af Formen og skæres i regelmæssige Stykker med Urtekniven. Serveres paa forskellige Supper eller bruges som Pynt paa Smørrebrød.

Æggekage.

4 Æg
30 g Hvedemel
2 dl Mælk
1 Tsk. Salt
125 g letsaltet el. røget Flæsk
Purløg

Mel og Mælk røres til Jævning, Æg og Salt piskes i. Flæsket skæres i Terninger og brunes paa Panden, til det er sprødt; Æggemassen hældes over og stivnes ved jævn Varme. Vendes paa Laag og bages paa den anden Side. Purløg klippes fint og drysses over ved Anretningen.

Omelet.

4 Æg
8 Spsk. Mælk el. Fløde
1 Tsk. Salt
40—50 g Smør el. Margarine

Æg og Mælk piskes sammen, og Saltet tilsættes. Æggemassen hældes paa Panden med det let brunede Smør og stivnes over svagt Blus.

Det er nødvendigt stadig at dreje Panden rundt (undtagen ved Brug af en svær Aluminiumspande), saa Omeletten kan blive jævnt brun over det hele. Naar den er omtrent stivnet, lægges smaa Stykker Kød, Fisk el. Grønsager paa Halvdelen af den; den anden Halvdel foldes over, idet Omeletten forsigtigt hældes over paa et varmt Fad. Serveres straks.

Til D e s s e r t o m e l e t røres Æggeblommerne omhyggeligt med Mælk el. Fløde, 1 Tsk. Sukker tilsættes, og de stivpiskede Hvider blandes forsigtigt i. Omeletten serveres med Syltetøj.

Creme.

1/4 l sød Mælk
1—2 Æggeblommer eller 1—2 hele Æg
25 g Sukker
20 g Mel
Vanilje-Essens

Æg og Sukker piskes, Melet røres i, og den kogende Mælk tilsættes lidt ad Gangen, hvorefter Æggemassen hældes tilbage i Gryden og koges igennem, og Vanilje-Essensen tilsættes. Der maa røres i Cremen, medens den afkøles, for at undgaa, at den trækker Skind.

Bagte Boller I.

80 g Smør el. Margarine
125 g Mel
2—3 Æg
1/2 Tsk. Salt
2 1/2 dl Vand

Smør og Mel bages sammen og spædes med kogende Vand; Dejgen koges, til den slipper Gryde og Ske, hvorefter den hældes i en Skaal, drysses med Salt, afsvales lidt og derefter røres med Æggene, et ad Gangen. Der røres 10 Min. i Dejgen, efter at det sidste Æg er tilsat. Bollerne sættes paa hedt Saltvand, enten med en Teske eller en Bollesprøjte.

Der maa ikke sættes for mange Boller paa ad Gangen, og Vandet maa ikke koge, da Bollerne saa bliver laadne og grimme. Vandet maa staa knap paa Kogepunktet hele Tiden, og man maa have koldt Vand parat til at slaa i, hvis Bollerne alligevel kommer i Kog; de vendes, ved at man stryger Hulskeen henover dem.

Bollerne tages med Hulskeen op i koldt Vand og derfra i en Skaal med en omvendt Underkop i Bunden, saa de ligger tørt.

Naar Bollerne skal bruges, varmes de igennem uden at koge.

Bagte Boller II.

100 g Mel
4 dl Vand
1/2 Tsk. Salt
2—3 Æg

Mel og Vand røres til en Jævning, der bringes i Kog under stadig Omrøring. Dejgen saltes, afkøles lidt, og Æggene røres i, et ad Gangen. Bollerne sættes paa hedt Saltvand. Staar Dejgen for længe, inden Bollerne koges, bliver den let tynd.

Gratin.

I Gratiner har man Mulighed for at faa brugt forskellige Levninger fra Middagen paa en særlig tiltalende Maade.

Rester af Kød, Fisk eller Grønsager kan anvendes til Gratin, og Gratinen faar da Navn efter det, der kommer i den. Gratin bages enten i Ovn (i ildfast Fad) eller i Gasbageform.

Det er meget vigtigt, at Gratinen røres godt, da den saa hæver bedre, og den skal være fuldstændig gennembagt for ikke at falde sammen, naar den kommer ud af Ovnen.

Det er unødvendigt at smøre Fadet eller Formen til Gratin, da den altid serveres i det, den er bagt i, og derfor ikke behøver at kunne slippe.

Rørt eller smeltet Smør, lys Sovs eller Tomatketchup serveres til Gratin.

Gratin I.

100 g Mel
ca. 4 dl Mælk (el. 2 dl Mælk + 2 dl Urtevand)
4—5 Æg
1 Tsk. Salt
Bagetid i Ovn: 1 Time

Mel og Mælk røres til en Jævning, der bringes i Kog under omhyggelig Omrøring, saltes og afkøles lidt, inden Æggeblommerne røres i, een ad Gangen. Hviderne piskes og blandes i Dejgen efter Fyldet.

Gratin II.

80 g Smør el. Margarine
125 g Mel
6 dl Mælk (el. 3 dl Mælk + 3 dl Urtevand)
5 Æg
1 Tsk. Salt
Bagetid i Ovn: 1 Time

Mel og Smør bages sammen og spædes med den kogende Mælk. Naar Dejgen slipper Gryde og Ske, hældes den i en Skaal, saltes og afkøles. Æggeblommerne røres i een ad Gangen, derefter Fyldet og de piskede Hvider.

Levningeretter.

Levninger skal udnyttes saa friske som muligt for at smage godt.

Levninger af Forretter.

Vandgrød varmes langsomt i Mælk og serveres som Mælkegrød med Strøsukker til. Grød kogt i Mælk kan gives med kogende, letsødet Øl over, i varm Frugtsuppe eller tilberedt som:

»Klatter«.

¾ l kold, stiv Mælkegrød
30 g Kartoffelmel
1—2 Æg
1 Spsk. Sukker
lidt reven Citronskal el. Vanilje-Essens
(Salt)
ca. 50 g Fedtstof

Grøden blandes med Mel, Æg, Sukker og evt. Salt. Fedtstoffet brunes let paa Panden, og Grøden afsættes med Spiseske som store Kager, der bages paa begge Sider ved langsom Varme. De tages forsigtigt af med Paletkniv og serveres med Strøsukker eller Syltetøj.

Levninger af Kød.

Udskaarne Stykker af kogt Kød kan gives som R a g o u t, hvortil der bruges en lys Sovs af Suppe eller Urtevand, som tilsættes smaa Strimler Asier eller syltede Agurker og smages sur-sød til, d. v. s. med lidt Eddike og Sukker. Kødskiverne varmes forsigtigt i Sovsen, Kartoflerne serveres til.

Udskaarne Stykker stegt Kød kan varmes i en Levning brun Sovs og serveres med Kartofler til.

Mindre reelle Stykker kogt eller stegt Kød, og Kød, der pilles fra Ben, kan tilberedes som Labskovs, Biksemad, Hachis eller som Frikadeller.

Labskovs.

En Kødlevning
En Levning Sovs fra Steg
Kogte, pillede Kartofler
Løg, Salt, Peber

Sovsen varmes til Kogepunktet, tilsættes lidt revet Løg (evt. Tomatpurée), og heri varmes det smaatskaarne Kød og de udskaarne Kartofler. Salt og Peber tilsættes, hvis nødvendigt.

Biksemad.

En Kødlevning
Kogte, pillede Kartofler
Løg, Salt, Peber
Fedtstof

Fedtstoffet brunes, og heri snurres lidt hakket Løg, ganske smaatskaaret Kød og Kartofler, til det er godt gennemvarmt og let brunet. Krydderier tilsættes efter Smag.

Hachis.

En Levning Kød
En Levning Sovs fra Steg
Løg, Paprika, Salt, Peber
(Sherry), Kulør

Kødet hakkes fint med Hakkekniv eller gennem Kødmaskine. Sovsen varmes og tilsættes revet Løg og Krydderier efter Smag, Kødet blandes i. Hvis Hachisen ikke er pænt brun,

blandes der lidt Kulør i. Retten bliver mest velsmagende, hvis den tilsættes lidt Sherry, men denne maa ikke koge med. Hachis kan serveres som Efterret med rigelig brunede Kartofler til eller garneret som en Krans uden om Stuvningen. En mindre Portion kan udnyttes til Frokostret paa ristet Brød med Spejlæg.

Frikadeller af kogt eller stegt Kød.

1 Del Kød
1—3 Dele kogte Kartofler
1 Æg
1 str. Spsk Kartoffelmel } for hver 500 g Kød + Kartofler
Salt, Peber, revet Løg

Kød og Kartofler hakkes 1 Gang gennem Kødmaskine og røres op med Æg og Mel. Krydderier tilsættes efter Smag.

Farsen steges som Frikadeller, der serveres med stuvede Grønsager.

Levninger af Fisk.

Kogevand fra Fisk bør udnyttes til Fiskesupper, der jævnes som andre Supper, og som efter Smag kan tilberedes som Tomatsuppe eller Karrysuppe. Kogt Makaroni eller løse Ris gives paa Suppen.

Levning af kogt Torsk kan anvendes til Plukfisk eller til Frikadeller. Levning af stegt Fisk egner sig bedst til Paalæg, f. Eks. lagt i en Marinade.

Plukfisk.

En Levning kogt Torsk
En Levning Sennepssovs
Kogte, pillede Kartofler

For at kogt Fisk skal kunne pilles i Flager som til Plukfisk, maa Benene være fjernet, mens Fisken var varm.

Sovsen varmes, før den pillede Fisk og de udskaarne Kartofler blandes i.

Frikadeller af kogt Fisk.

Opskrift som til Frikadeller af kogt Kød

En Levning kogt Klipfisk er især velegnet. Frikadellerne tilberedes som Frikadeller af kogt Kød (se ovenfor) og steges. Kartofler og brunet Smør eller Kartoffelsalat serveres til.

Levninger af Grønsager.

De fleste Levninger af kogte Grønsager anvendes lettest til Gratin eller Salater, men kan dog alene eller i Blanding med Kartofler tilberedes som Fars efter samme Opskrift som Kartoffelfrikadeller (Side 134). Farsen kan steges som Frikadeller, eller Farsen røres op med Æggeblommer, iblandes de piskede Hvider og koges i en velsmurt Randform (20 Min.). Urterand eller Frikadeller serveres helst med Grønlangkaal eller stuvet Spinat.

En Levning kogte, pillede Kartofler kan udnyttes til Kartoffelsalat eller som brunede Kartofler, stuvede eller brasede Kartofler.

Paalæg.

Hjemmelavet Paalæg er ikke alene mere velsmagende, men ogsaa drøjere og billigere end det, man køber, saa selv om det tager nogen Tid at tilberede det, kan det godt betale sig at have Arbejde med det.

Foruden det hjemmelavede Kødpaalæg kan Levninger fra Middagen bruges til Smørrebrød, og de mange forskellige Salater giver ogsaa Variation i Paalægsmaden.

Leverpostej.

250 g Svinelever
200 g Spæk
1 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Peber
1/2 Spegesild
1 Løg
Til Afbagning:
25 g Smør el. Marg.
30 g Mel
1/4 l Mælk
1 Æg

Leveren lægges i Eddikevand nogle Timer, for at Blodet kan trække ud. Lever og Spæk passeres 4—5 Gange igennem Maskinen sammen med Løget og den rengjorte Sild. Levermassen blandes i en Afbagning, der er tilsat Æg og Krydderier, fyldes i en smurt Form og bages i Ovnen i Vandbad 3 Kvarter, derefter 10 Min. ved tør Varme.

Spegepølse.

1 kg Svinekød
1/2 kg Oksekød
1—2 dl kogt, kold Mælk
65 g Salt
1 Tsk. Peber, 1 Løg
30 g Salpeter
125 g Flæsketerninger

Kødet passeres 5 Gange igennem Kødmaskinen, Krydderier og Flæsketerninger tilsættes, og Farsen ældtes 1 Time med Mælken, indtil den er sejg og svampet. Derefter stoppes den i velrensede Oksetarme, saltes et Døgn, og hvis det er muligt, hænges Pølserne derefter i Træk 4—6 Dage, inden de sendes til Røgning.

Rullepølse.

Krydderiblanding:
1½ Spsk. Salt
1 Tsk. Salpeter
1 Tsk. Allehaande
½ Tsk. Peber
evt. 1 hakket Løg

Til Rullepølse anvendes Slaget eller Mellemgulvet fra Kalv, Okse eller Gris. Kalvebryst kan ogsaa bruges, hvis Benene tages ud. Af Kalve- og Okseslag udtages den store Sene; Kirtler og Sener fjernes. Slaget lægges med den blanke Side nedad, den anden Side drysses med Krydderiblandingen. Kød og Flæsk, der er pudset af Slaget, fordeles i Pølsen, saa magert og fedt kommer imellem hinanden, og Pølsen trilles sammen og sys. Der maa passes paa, at Pølsen bliver lige tyk over det hele. Derefter snøres den og lægges i Saltlage nogle Dage, inden den koges og lægges i Pres.

Salater.

Ved Tilberedning af Salater er der Mulighed for at faa anvendt smaa Levninger fra Middagen paa en fordelagtig Maade.

Rester af Kød, Fisk eller Grønsager skæres i mindre, regelmæssige Stykker og blandes i Mayonnaise eller anden Salatsovs; Salaten faar i de fleste Tilfælde Navn efter det, der kommer i den.

Fyldet maa være koldt og frit for Væde af enhver Art, da Salaten ellers bliver tynd.

Der maa ikke laves for store Portioner ad Gangen, da alle Salater smager bedst, naar de er helt friske; Udseendet er ogsaa bedst, naar Salaten lige er blandet.

Mayonnaise.

1 Æggeblomme
2 dl Olie
¼ Tsk. Salt
Citronsaft eller Eddike efter Smag

Æggeblommen røres sejg med Salt — brug Piskeris — derefter tilsættes Olien draabevis. Naar ca. ⅓ af Olien er rørt i, kan der tilsættes 1 Teskefuld eller mere ad Gangen.

For at hindre Mayonnaisen i at skille maa:

1. Æggeblommen skilles godt fra Hviden,
2. Æg og Olie have samme Temperatur,
3. Olien tilsættes med meget lidt ad Gangen til at begynde med,
4. Skaalen, Mayonnaisen røres i, være rund i Bunden og ikke for stor i Forhold til Portionen.

Viser Mayonnaisen alligevel Tegn til at skille, røres der lidt Vand eller Citronsaft i for at samle den igen.

Skilt Mayonnaise kan blive sammenhængende igen, hvis der begyndes forfra med en ny Æggeblomme, og den mislykkede Mayonnaise røres i lidt ad Gangen.

Blandes der Flødeskum i Mayonnaisen, naar den er færdig, bliver den ekstra god.

Mayonnaise kan krydres paa forskellig Maade og danner Grundlaget for mange fine Salater.

Salatsovs I.

1 dl Fløde
1 Æggeblomme
1 Spsk. Mel
1 Tsk. Smør el. Marg.
1/4 Tsk. Salt
Citronsaft eller Eddike efter Smag

Mel og Fløde røres til Jævning, Æggeblomme og Smør tilsættes, og det hele bringes i Kog under stadig Piskning. Saasnart Salatsovsen er jævn, løftes Gryden af Ilden, og der røres i den, mens den afkøles, hvorefter Salatsovsen smages til med Salt og Citronsaft.

Salatsovs II.

25 g Mel
2 dl Mælk el. Suppe
1 Æggeblomme
1/4 Tsk. Salt
Citronsaft eller Eddike efter Smag

Mel og Mælk røres til Jævning, der bringes i Kog under Omrøring og afkøles. Æggeblommen tilsættes, og Salatsovsen smages til med Salt og Citronsaft.

Karrysalat.

1 Port. Salatsovs el. Mayonnaise
50 g Makaroni
50 g Spegesild, udvandet
1 haardkogt Æg
Karry og Løg

Mayonnaisen smages til med Karry og Løg og tilsættes hakket Æg, smaa Stykker af Spegesild og kogt Makaroni.

Italiensk Salat.

1 Port. Salatsovs el. Mayonnaise
50 g Makaroni
75 g kogte Ærter
75 g kogte Gulerødder

Makaroni og Gulerødder skæres i smaa Stykker og blandes sammen med Ærterne i Mayonnaisen, der er smagt til med Peber og Sennep.

Æble-Sellerisalat.

1 Port. Salatsovs el. Mayonnaise
75 g kogt Selleri
100 g raa Æbler

Smaa Stykker kogt Selleri og raa Æbler blandes i Mayonnaisen.

Æble-Fiskesalat.

1 Port. Salatsovs el. Mayonnaise
100 g kogt Torsk
75 g Æbler

Torsken pilles i smaa Stykker og blandes i Mayonnaisen sammen med raa Æblestykker.

Sildesalat I.

1 Port. Salatsovs
1 Spegesild
100 g Kød
100 g Æbler
100 g Rødbeder
50 g Asie
Rødbede-Eddike, Peber
Sennep, Løg
Rød Frugtfarve

De forskellige Dele skæres i fine Strimler og blandes i Salatsovsen, der er smagt til med Krydderier og farvet rød med Frugtfarve.

Sildesalat II.

1 Spegesild
125 g Kartofler
125 g Æbler
200 g Rødbeder
100 g Asie
1 lille Løg
Sennep og Peber
Rødbede-Eddike, Rød Frugtfarve

De forskellige Dele hakkes hver for sig, blandes derefter sammen og røres op med Krydderier og Rødbede-Eddike. Er Salaten ikke blevet stærkt rød af Rødbederne, tilsættes Frugtfarve.
Salaten kan pyntes med haardkogte Æg.

Salater med Flødeskum.

Svensk Sildesalat.

1/2 Spegesild
50 g magert Kød
50 g Æbler
75 g Rødbeder
50 g Asie
1/4 l Fløde
Citronsaft el. Eddike, Frugtfarve

Fløden piskes, smages til med Citronsaft og farves svagt lyserød med Frugtfarve. De forskellige Dele skæres i tynde Strimler og blandes forsigtigt i Flødeskummet.

Peberrodssalat.

1/4 l Fløde
Lidt Sukker
Citronsaft el. Eddike
25—30 g revet Peberrod
75—100 g Makaroni

Fløden piskes knap stiv, Sukker og Citronsaft blandes og tilsættes efter Smag. — Pas paa, Fløden ikke skiller, naar den sure Citronsaft hældes i. Peberroden rives og staar tildækket, til den skal bruges, for ikke at blive mørk. Den kogte Makaroni skæres i smaa Stykker, og begge Dele blandes i Flødeskummet.

Frugtsalat.

1 Æggeblomme
20 g Sukker
2 dl Fløde
Citronsaft
Forskellige Frugter som:
Æbler, Pærer, Blommer
Kirsebær, Nødder

Æggeblommen røres med Sukker, Flødeskummet og lidt Citronsaft tilsættes. Frugterne skæres i smaa Firkanter, og Nødderne hakkes og vendes forsigtigt i Flødeskummet.

Raakostsalater.

Alle Raakostsalater maa laves til, lige før de skal spises, da de bliver mørke og grimme af at staa for længe. Ved den stærke Findeling, som alle Raakostsalater gennemgaar, faar Grønsagerne en stor Overflade, og Luftens Ilt vil ødelægge en Del af Vitaminerne.

Til nogle Raakostsalater er det nødvendigt at tilsætte en Marinade, men mange Frugter og Grønsager afgiver saa megen Saft, at Tilsætning af lidt Salt eller Sukker er tistrækkeligt for at faa en god Salat. Tilsættes Citronsaft, bliver Raakost særlig velsmagende.

Raakostsalater serveres til forskellige Kød- og Fiskeretter eller spises til Smørrebrød.

Marinade 1.

1 Spsk. Eddike, 1 Spsk. Vand, 2 Spsk. Olie, 1/2 Tsk. Salt, Sukker efter Smag.

Marinade 2.

1 Æggeblomme, 1/4 Tsk. Salt, lidt Eddike el. Citronsaft, 1 dl Fløde.
Æggeblommen røres med Salt, Eddike el. Citronsaft tilsættes, derefter blandes Fløden i.

Marinade 3.

1 dl tyk Kærnemælk, lidt Sukker, evt. Citronsaft.

Marinade 4.

1 dl Eddike, 1/2 dl Vand, 1 Tsk. Sukker, lidt hvid Peber.
Denne Marinade er særligt beregnet til Agurkesalat.

Gulerodssalat.

2 Dele Gulerødder, 1 Del Æbler rives paa Raakostjernet, blandes og smages til med Sukker evt. Citronsaft.

Hvidkaalssalat.

Hvidkaalen snittes fint, revne Gulerødder kan blandes i, og Marinade Nr. 1 tilsættes.

Æble-Grønkaals-Salat.

2 Dele raspede Æbler og 1 Del fint hakket Grønkaal blandes sammen og smages til med Citronsaft og lidt Sukker.

Rødkaalssalat.

2 Dele fint snittet Rødkaal og 1 Del raspede Æbler blandes i Marinade Nr. 1 eller Ribssaft smagt til med Sukker.

Agurkesalat.

Agurken skæres i tynde Skiver, men behøver ikke at skrælles, hvis Skrællen ikke er bitter. Marinade Nr. 4 hældes over, og Salaten staar og trækker en Tid, før den serveres.

Grøn Salat.

Salat, der har dannet Hoved, er bedst. Bladene pilles fra hinanden, skylles forsigtigt i flere Hold Vand og lægges i en Sigte eller paa et Grønsagsstykke, saa Bladene er tørre, naar Marinaden hældes over. Til grøn Salat bruges Marinade 1, 2 eller 3.

Smørepaalæg og bløde Oste.

Gærpaalæg.

30 g Smør el. Margarine
40 g Løg
150 g Gær
15 g Hvedemel
1 dl Vand
Salt, Kommen, Peber
evt. Basilikum

De hakkede Løg brunes i Smørret. Gær, Mel og Vand tilsættes og koges sammen til en Grød, der afkøles, hvorefter Krydderierne tilsættes.
Gærpaalæg smøres direkte paa Brødet.

Æggesmør.

1 haardkogt Æg
20 g Smør el. Margarine
Salt og Sennep

Ægget hakkes og blandes med det rørte Smør, smages til med Sennep og Salt og smøres direkte paa Brødet. Kan pyntes med lidt Karse eller Purløg.

Skinkecreme.

Rørt Smør el. Margarine,
Sennep
og hakket Skinke

Fint hakket Skinke blandes i rørt Smør og smages til med Sennep.

Æblefedt.

100 g Fedt
50 g Æbler
50 g Løg

Æblestykker og Løgringe koges møre i Fedtet og bruges som Smørepaalæg, naar det er stivnet.

Kartoffelmos kan røres op med Fløde eller Æggeblomme, tilsættes et eller andet Smagsstof og smøres paa Brødet uden Smør.

Som Smagsstof kan tilsættes:

1. Hakket Grønkaal, Spinat, Persille eller Kørvel. Pyntes med Æggeskiver.
2. Brunede Løg og Flæsketerninger.
3. Rester af Fisk og lidt Tomatpurée.
4. Kogt, hakket Skinke og Sennep.
5. Strimlede Sild, Kød, Asie, Rødbede, Peber, Sennep og Salt.

Kærnemælksost.

1 l Kærnemælk
Salt og Kommen
evt. 1 dl Fløde

Mælken opvarmes uden Omrøring til 70 °, eller til Ostestoffet udskilles fra Vallen i smaa hvide Fnug. Derefter hældes Mælken forsigtigt i et Klæde, saa Vallen kan løbe fra. Ostestoffet røres op med Salt, evt. Fløde, og Kommen tilsættes.

Vitaminost.

Kærnemælksost kan blandes med hakkede Grønsager som Spinat, Grønkaal, Kørvel, Salat eller Persille.

Der kan ogsaa tilsættes hakkede Radiser eller Ræddiker. Disse forskellige Tilsætninger gør Osten mindre holdbar, saa der maa ikke blandes for store Portioner ad Gangen.

Pot-Käse.

Osteskorper
Fløde

Osten rives paa Raakostjern, røres med lidt Fløde, smages til med Salt og staar 3—4 Dage før Brugen. Tilsættes der lidt Vin, bliver Pot-Käsen særlig god.

Desserter.

Dessert gives som sidste Ret ved Middag.

Valg af Desserter maa rette sig efter, hvilke Retter der er givet forud. Skal Desserten gives i Stedet for Formad, maa den være temmelig solid, gives den derimod efter flere Retter, bør den være lettere.

Desserter kan deles i flere Grupper, hver Gruppe tilberedes paa sin Maade.

Brug af Husblas.

Husblas udblødes 15 Min. i rigeligt koldt Vand, vrides op og smeltes i en Skaal over kogende Vand, til den er helt tyndtflydende. Den tynde Husblas hældes under stadig Piskning forsigtigt ned i det, den skal stivne. Det, der skal stivne, maa ikke være for koldt, da Husblasen saa vil stivne i Trevler.

Den udblødte Husblas kan opløses direkte i varm Creme eller lignende.

Flødeskum eller pisket Æggehvide maa aldrig blandes i en Dessert, før Husblasen er begyndt at virke. Herved fordeles Husblasen bedre.

1 l Vand	stivnes	med	14—16	Blade	Husblas
1 l Mælk	"	"	12	"	"
1 l Saft	"	"	12—14	"	"
1 l Piskefløde	"	"	8—10	"	"
1 Æg	"	"	1	"	"

Melretter.

Tynde Pandekager.

250 g Hvedemel
5 dl Mælk
2 Æg
1 lille Tsk. Salt
40 g Sukker
1 Tsk. Natron
Fedtstof til Bagning

Melet blandes med Salt og Sukker og røres til en Jævning med Mælken; derefter røres de piskede Æg i. Lige før Pandekagerne skal bages, udrøres Natron med lidt Mælk og blandes i Dejgen. Pandekagerne bages i Fedtstof paa Panden. Dejgen hældes lettest fra

en Kande ud paa den varme Pande med det ophedede Fedtstof. Kagerne bages paa begge Sider.

Æbleskiver med Kærnemælk.

250 g Mel
2 Æg
4 dl Kærnemælk
1 Spsk. Sukker
1 lille Tsk. Salt
1 stor Tsk. Natron
Fedtstof til Bagning

Dejgen røres som Pandekagedejg, men Hviderne piskes og vendes i til sidst. Æbleskivepanden varmes, lidt Fedtstof hældes i hver Fordybning, som derefter fyldes godt halvt op med Dejg. Naar Æbleskiverne er pænt lysebrune, vendes de og bages paa den anden Side.

Dampbudding.

250 g Hvedemel
100 g Smør eller Margarine
125 g Sukker
1 dl Mælk
2 Æg
2 Tsk. Bagepulver

De tørre Ting blandes i Melet, heri smuldres Fedtstoffet, Mælk og Æg tilsættes, og Dejgen røres sammen. Den fyldes i en mindre, smurt Skaal, overbindes med Pergament og koges i Vandbad i en Gryde 1 Time.

Serveres varm med Saftsovs.

Mælkedesserter.

Mannagrynsbudding.

3/4 l Mælk
90 g Mannagryn
lidt Salt
1 Æg
1 Spsk. Sukker
Citrondraaber

Mælk og Gryn koges til Grød 20 Min. og smages til med Salt. Æggeblommen røres med Sukkeret, og hermed lieres Grøden, mens den er omtrent kogende. Citrondraaber tilsættes efter Smag, og til sidst vendes den piskede Æggehvide i. Buddingen hældes i Glasskaal og drysses med Sukker for ikke at trække Skind. Serveres med Saftsovs.

Mannagrynsrand m. Karamelsovs.

3/4 l Mælk
90 g Mannagryn
lidt Salt
1 Æg
1 Spsk. Sukker
300 g Sukker

De 300 g Sukker kommes paa en tør Pande og brunes til Karamel. Naar Karamellen bruser op, hældes ca. Halvdelen i en varm Randform, der beklædes med Karamellen. Resten bruges til Karamelsovs (se Side 192). Der fyldes Mannagrynsbudding i Randen, denne vendes, naar den er kold, og serveres med Karamelsovs.

Maizenabudding.

3/4 l Mælk
60 g Maizenamel
50 g Sukker
2 Æg
3 bitre Mandler

Mel og Mælk røres til Jævning og koges under stadig Omrøring til Grød. Efter nogle Minutters Kogning lieres Grøden med Æggeblommerne, de stivpiskede Hvider og finthakkede Mandler blandes i. Hældes i Glasskaal. Serveres med Saftsovs.

Sagorand.

3/4 l Mælk
75 g Sagogryn
1—2 Æg
1 Spsk. Sukker
3 Blade Husblas
Citron-Essens

Tillaves som Mannagrynsbudding. Den udblødte Husblas opløses i den varme Grød, og naar den begynder at stivne, tilsættes de piskede Æggehvider. Grøden ophældes i en Randform, vædet med Vand. Naar Randen er kold, vendes den og serveres med Saftsovs eller Frugtkompot.

Cremerand.

5 dl Mælk
2 Æg
1 Tsk. Vanilje-Essens
50 g Sukker
6—7 Blade Husblas
1 dl Piskefløde

Mælken koges og lieres med Æggeblommer rørt med Sukker. Den udblødte Husblas opløses i den varme Creme, som sættes til Afkøling. Naar den begynder at stivne, tilsættes Vaniljen, den piskede Fløde og de piskede Æggehvider. Hældes i vædet Randform. Naar den er kold, vendes den og serveres med Karamelsovs eller Frugtsovs.

Risfløderand (Ris à l'amande).

6 dl Mælk
75 g Risengryn
6—8 smuttede Mandler
1 Spsk. Sukker
Vanilje-Essens
5 Bl. Husblas
2 dl Piskefløde

Ris og Mælk koges til Grød ca. 1 Time. Den udblødte Husblas, Sukker, Vanilje og de finthakkede Mandler tilsættes. Grøden afkøles; naar den begynder at stivne, tilsættes den piskede Fløde. Hældes i en Randform, smurt med Salatolie eller skyllet med Vand. Naar Randen er stiv, vendes den. Serveres med henkogt Frugt eller Frugtkompot.

Ris à l'amande tilberedes efter samme Opskrift, men med 3 Bl. Husblas og serveres i Skaal.

Risbobetest.

6 dl Mælk
75 g Risengryn
6—8 smuttede Mandler
1 Spsk. Sukker
Vanilje-Essens
2 dl Piskefløde

Grøden koges og tilsættes Sukker og Vanilje efter Smag. Naar Grøden er helt kold, blandes den piskede Fløde i. I en Glasskaal lægges en kraftig Frugtkompot, og Grøden bredes let henover.

Kærnemælksgelé.

6 dl Kærnemælk
2 dl Hindbær- el. Ribssaft
10 Blade Husblas
Frugtfarve

Mælk og Saft blandes og tilsættes eventuelt Sukker og lidt rød Frugtfarve. Den udblødte og opløste Husblas hældes langsomt i. Blandingen hældes i en vædet Randform. Naar Geleen er stiv, vendes den og serveres med Cremesovs.

Frugtdesserter.

Frugtkoldskaal.

Ved Frugtkoldskaal forstaas kogt, kold Saft smagt til med Sukker og Vand og jævnet med lidt Kartoffelmel eller 3 Blade Husblas pr. 1 Saft.

Koldskaalen serveres med Tvebakker og Flødeskum eller med ristede Havregryn.

Frugtgrød.

Ved Frugtgrød forstaas Frugt eller Frugtsaft jævnet til Grød med Kartoffelmel.

Æblegrød, Stikkelsbærgrød, Jordbærgrød, Blommegrød og Grød af nye Rabarber serveres med Frugterne i. Der jævnes med ca. 40 g Kartoffelmel til 1 l Saft og Bær. Smaa Æbler, som er for sene at skrælle, skæres i Stykker, koges med Vand og passeres gennem Sigte, og Pureen jævnes med 25—30 g Kartoffelmel pr. l. Til en fin Æblegrød koges Æblerne med meget lidt Vand, sødes efter Smag, men jævnes ikke.

Til Grød af Frugtsaft beregnes 50—60 g Kartoffelmel pr. l Saft. Kartoffelmelet udrøres med $^1/_6$ af den kolde Saft, Resten af Saften bringes i Kog; naar den spilkoger, tages Gryden af Ilden, og Kartoffelmelsjævningen hældes hurtigt i under kraftig Omrøring.

Naar Grøden er jævn og klar, afkøles den, hældes i Glasskaale og drysses med Sukker, saa den ikke trækker Skind. Har Grøden k o g t med Kartoffelmelet, bliver den lang.

Frugtgrød serveres med Mælk eller Fløde.

Saftgelé.

$^3/_4$ l Saft el. Æblemost
8 Bl. Husblas

Æblemost, Saft af Hindbær, Ribs, Jordbær el. lign. er bedst hertil. Saften smages til, og den udblødte og smeltede Husblas røres i; hældes i vædet Randform og afkøles. Naar Geleen er stiv, vendes den. Serveres med Cremesovs.

Saftbudding.

$1^1/_4$ dl Saft
$1^1/_4$ dl Vand
125 g Sukker
1 Æggehvide
3 Bl. Husblas
rød Frugtfarve

Ribs- eller Hindbærsaft egner sig bedst til Saftbudding. Vand, Saft, Sukker, Frugtfarve og Æggehvide blandes sammen i en temmelig stor Skaal og piskes uafbrudt ca. 20 Min., til Saften er blevet stift Saftskum. Den udblødte og smeltede Husblas røres i, og Skummet hældes i en Skaal. Serveres med Cremesovs.

Russisk Dessert.

$3^1/_2$ dl Ribs- el. Hindbærsaft
$3^1/_2$ dl Vand
50 g Mannagryn

Saft, Vand og Gryn koges i 20 Minutter. Hældes i stort Fad og piskes, til den er kold og let. Lidt Frugtfarve kan tilsættes. Hældes i Skaal. Spises med Cremesovs.

Fromager.

Fromage faar Navn efter det Smagsstof, der er anvendt. Fromage kan fremstilles som en Ægge- eller Flødefromage eller med baade Æg og Fløde. Fromage stivnes med Husblas.

Til Æ g g e f r o m a g e røres Æggeblommer og Sukker hvidt, Smagsstoffet tilsættes, og den opløste Husblas røres i. Naar Fromagen begynder at stivne, tilsættes den piskede Æggehvide og, hvis det er en Æ g g e - F l ø d e f r o m a g e, Flødeskum. Fromagen hældes først op, naar man er sikker paa, at den er saa stiv, at Husblasen ikke falder til Bunds.

Til Flødefromage blandes den udblødte og opløste Husblas i Frugt eller, hvad der skal give Fromagen Smag, og naar Husblasen begynder at stivne, blandes den piskede Fløde forsigtigt i. Fromage kan pyntes med Flødeskum.

Alle Fromager er mest velsmagende den Dag, de er tillavet.

Citronfromage.

4 Æggeblommer
100 g Sukker
3—4 Spsk. Citronsaft
(1 Citron)
lidt revet Citronskal
4 Bl. Husblas
4 Æggehvider

Tilberedes som Æggefromage. (Side 186).

Appelsinfromage.

2 Æggeblommer
75 g Sukker
6 Spsk. Appelsinsaft
2 Spsk. Citronsaft
6 Bl. Husblas
2 Æggehvider
2 dl Piskefløde

Tilberedes som Ægge- og Flødefromage. (Side 186).

Kærnemælksfromage.

6 dl Kærnemælk
60 g Sukker
10 søde Mandler
8 Bl. Husblas
1½ dl Piskefløde

Kærnemælken røres med Sukkeret og de fint hakkede, smuttede Mandler. Den opløste Husblas blandes i, og naar det begynder at stivne, tilsættes Flødeskummet. Serveres med Saftsovs el. henkogt Frugt, helst rød.

Æblefromage.

2 Æggeblommer
50 g Sukker
3 dl Æblemos
lidt Vanilje-Essens
8 Bl. Husblas
2 piskede Æggehvider
2 dl Piskefløde

Æblerne skrælles og koges til Mos uden Sukker. Fromagen tillaves som Æggefromage. (Side 186).

Stikkelsbærfromage.

3 Æggeblommer
ca. 75 g Sukker
¼ l Stikkelsbærpurée
lidt Vanilje-Essens
8 Bl. Husblas
3 piskede Æggehvider

Omtrent modne Stikkelsbær koges og pureres, eller man anvender henkogte Bær dertil. Tilberedes som Æggefromage. (Side 186).

Karamelfromage.

5 dl Mælk
2 Æggeblommer
25 g Sukker
10 Bl. Husblas
Karamel af:
100 g Sukker +
1/2 dl Vand
1 Tsk. Vanilje-Essens
2 Æggehvider
1 1/2 dl Fløde

Af Mælk, Æggeblommer og Sukker tilberedes en Creme, men den maa ikke koge. Den udblødte Husblas blandes i sammen med Karamelsovsen (se Karamelsovs Side 192). Naar Cremen begynder at stivne, tilsættes den piskede Fløde og de piskede Æggehvider.

Æblekage.

3/4 l fin Æblegrød
150 g Rasp
75 g Sukker
50 g Smør

Rasp og Sukker brunes paa Panden i Smørret. Grød og Rasp lægges lagvis i en Skaal. Pyntes med Flødeskum og Gelé. Hvis Kagen lægges sammen i smurt Gratinfad, kan den bages ca. 40 Min. i Ovnen, vendes naar den er kold.

Trifli.

6—8 Makroner
evt. Frugtvin el. Madeira
Frugtmos el. henkogt Frugt
Creme: 1/4 l Mælk
2 Æggeblommer
25 g Sukker
4 Bl. Husblas
Vanilje-Essens

I Bunden af en Glasskaal lægges Makroner, der kan stænkes med lidt Vin, herover et passende Lag Frugt. Cremen koges, den udblødte Husblas opløses deri, og naar Cremen begynder at stivne, hældes den forsigtigt hen over Frugten. Desserten pyntes med Flødeskum.

Sovs til Desserter.

Creme-Sovs.

1/2 l Mælk
2 Æggeblommer
50 g Sukker
2 Tsk. Kartoffelmel
Vanilje-Essens

Æggeblommer, Sukker og Kartoffelmel røres godt. Mælken bringes i Kog, og lidt af den piskes i Æggene. Det hele hældes i Gryden, og der piskes, til Cremen lige naar Kogepunktet. Vanilje tilsættes; mens Sovsen afkøles, maa der røres i den engang imellem. Sovsen kan forfines med Flødeskum.

Saftsovs.

1/2 l Saftevand
2 Tsk. Kartoffelmel

Saft og Vand smages til, men maa gerne være kraftigt. Kartoffelmel røres ud med 1/5 af den kolde Saft, Resten bringes i Kog. Gryden tages af Ilden, og

Jævningen hældes hurtigt i. Naar Sovsen er klar, er den færdig til Brug.

Karamelsovs.

150 g Sukker
$2^1/_2$ dl kogende Vand (Flødeskum)

Sukkeret smeltes paa Panden under Omrøring. Naar det bliver gyldent og bruser op, hældes det kogende Vand i, og Sovsen koger nu, til den er jævn. Naar Sovsen er helt kold, kan der blandes Flødeskum i.

Bagning.

For at opnaa et godt Resultat ved Bagning er det nødvendigt, at Varerne vejes nøjagtigt af, at Dejgen tilberedes efter den rigtige Fremgangsmaade, og at der udvises den største Omhu og Paapasselighed under selve Bagningen.

Det er vigtigt, at Ovnen er tilpas varm, naar Bagværket sættes ind, for at det kan blive bagt, som det skal, og faa en smuk, brun Overflade.

Er Dejgen fed, kræves der en godt varm Ovn, for at Bagværket kan hæve. Derimod kræves der ikke saa megen Varme til en mager Dejg.

Er Ovnen for varm, dannes Skorpen for tidligt, Hævningen hæmmes, og Bagværket falder sammen og bliver klægt.

Er Ovnen derimod ikke tilstrækkeligt ophedet, flyder Brødet ud og bliver lige saa kedeligt som i første Tilfælde.

Naar Bagværket er færdigt, tages det ud af Ovnen og lægges straks paa en Bagerist, saa der kan komme Luft til det fra alle Sider; derved undgaas, at det bliver fugtigt underneden.

Smaakager og andet smaat Brød lægges aldrig oven paa hinanden, før det er afkølet, da det ellers let kan gaa ud af Facon.

Smaakager, Kiks, Knækbrød og andet haardt Brød opbevares i Daase med tætsluttende Laag for ikke at blive blødt.

Bageregler.

1. Vej eller maal alle Ting nøjagtigt!
2. Smør Pladerne med lidt smeltet Fedtstof og brug en Pensel til det!
3. Husk at tænde for Ovnen i rette Tid!
4. Vask Hænderne, før der tages fat paa Dejgen!
5. Sigt Melet, før det bruges til Bagning!
6. Slaa aldrig et Æg direkte i Dejgen, men hæld det først ud paa en Underkop!
7. Hold lidt af det afvejede Mel tilbage til Æltningen!
8. Sæt aldrig Kager eller Brød paa en varm Plade!
9. Afkøl Pladerne i fri Luft og ikke med koldt Vand!
10. Sæt Kager og Brød lige og akkurat paa Pladen!

Bagning i Gasbageform.

Gasbageformen, der særlig egner sig til Bagning af Brød, Formkager og Gratin, kan ikke alene stilles paa Gasblusset, men ogsaa bruges til Petroleumsapparater og Primus, naar Blusset her blot kan reguleres.

Formen fyldes $^3/_4$, Laaget lægges paa, eventuelle Ventiler lukkes, og Formen stilles paa Fod, der er forvarmet nogle Minutter.

Blusset skal ikke reguleres under Bagningen, men være lille (ca. $^1/_4$ el. mindre, alt efter Apparatets Størrelse) og konstant hele Tiden.

For at give tilstrækkelig Overvarme kan der lægges en omvendt Lerskaal over Laaget eller en Asbestplade med Hul i til Hanken.

Naar Halvdelen af Bagetiden er gaaet, aabnes der for Ventilhullerne.

Bagetiden forlænges med 5 Min. for hvert Kvarters Bagetid i Ovn.

Ældede Dejge.

Til ældet Dejg smuldres Mel og Fedtstof med let Haand.

Derefter tilsættes eventuelle Krydderier og Hævemidlet, der maa være uden Klumper og blandet i lidt Mel.

Til sidst hældes Vædsken i, og denne kan være Æg, Mælk eller Vand. Dejgen samles og ældes, til den er glat og ensartet, og dens videre Behandling afhænger nu af, hvilke Kager Dejgen skal bruges til.

Skal Dejgen rulles ud, er det bedst at staa ved et Træbord eller Marmorbord — Voksdug og Papir er mindre godt. Der drysses lidt Mel paa Bordet, inden Dejgen bredes ud paa det. Kagerullen gnides med Mel og føres med hurtige og lette Bevægelser hen over Dejgen, der af og til løftes op fra Bordet for at undgaa, at den hænger i. Er Dejgen vanskelig at behandle, rulles kun et lille Stykke ud ad Gangen, ellers er det bedst at rulle saa stort et Stykke ud paa en Gang, som der er Plads til paa Bordet, da Kager af første Udrulning altid bliver de pæneste.

Der maa ikke bruges mere Mel til Udrulning af Dejgen end højst nødvendigt, saa det undgaas, at der kommer mere Mel i Dejgen, end Opskriften lyder paa.

Kager med Bagepulver.

Galopkringle.

250 g Mel
3 Tsk. Bagepulver
75 g Smør el. Marg.
1 Æg
1 dl Mælk
50 g Sukker
1 Tsk. Kardemomme
25 g Rosiner
25 g Sukat

Mel og Bagepulver blandes og smuldres med Smørret. Derefter tilsættes Sukker, Æg, Mælk og Kardemomme, og Dejgen slaas med Træske, til den er blank og ensartet. Rosiner og den smaatskaarne Sukat tilsættes, og Dejgen formes paa en smurt Plade til Kringle eller Krans, der pensles med Æg og drysses med Sukker. Kagen bages 20 Minutter.

Pariserboller.

250 g Mel
50 g Smør el. Marg.
40 g Sukker
1 Æg
1/2 dl Mælk
3 Tsk. Bagepulver

Fremgangsmaade som til Galopkringle, men Dejgen formes til Boller, der stilles paa en smurt Plade og pensles med Æg, drysses med Sukker og bages 10 Min.

Æblestænger.

250 g Mel
75 g Smør el. Marg.
75 g Sukker
1 Æg
ca. 1/2 dl Mælk
3 Tsk. Bagepulver
250 g Æbler

Fremgangsmaade som til Galopkringle. Dejgen udrulles og skæres i Strimler, ca. 15 cm brede. Tynde Æbleskiver lægges paa den ene Halvdel af Dejgen, den anden Halvdel bredes over. Stængerne pensles med Æg, drysses med Sukker og bages 10—15 Min.

Smaabrød og Smaakager.

Smaa Tvebakker.

250 g Mel
3 Tsk. Bagepulver
75 g Smør el. Margarine
20 g Sukker
ca. 1 1/4 dl Mælk
1/2 Tsk. Kardemomme

Ældet Dejg; trilles i Pølser, som skæres i smaa Stykker og formes til Kugler, der bages lysebrune, hvorefter de straks flækkes med en skarp Kniv, stilles paa Pladen igen med Snitfladen opad og tørres i Ovnen, til de er haarde og sprøde.

Rugkiks.

300 g Sigtemel
40 g Smør el. Margarine
1 1/2 dl Mælk
1/4 Tsk. Salt
1/4 Tsk. Sukker
1 Tsk. Kommen

Ældet Dejg, der lægges direkte paa Pladen og trilles ud paa denne.

Dejgen skæres i Firkanter og prikkes med en Gaffel, saa vi undgaar Luftblærer i dem.

Kiksene trækker sig altid sammen under Bagningen, de kan derfor ligge tæt sammen paa Pladen og er lette at brække fra hinanden, naar de er bagt.

Havrekiks.

250 g Havregryn
1 dl kog. Vand
3/4 dl Mælk
30 g Sukker
75 g Smør el. Margarine
1 Tsk. Bagepulver
1 Tsk. Salt

Grynene overhældes med det kogende Vand og staar og trækker 10 Min. Derefter ældtes de øvrige Ting i, og Dejgen udrulles tyndt, afstikkes i runde Kiks, der prikkes og bages lysebrune.

Knækbrød.

500 g Rugmel
50 g Smør el. Margarine
30 g Sukker
2 1/2 dl Vand
1/2 Tsk. Hjortetaksalt
1/2 Tsk. Salt

Ældet Dejg, der udrulles tyndt paa Bagepladen, skæres i Stykker, der er 6 cm brede og 10 cm lange. Prikkes og bages lysebrune ved god Varme.

Vaniljekranse.

250 g Mel
185 g Smør el. Margarine
125 g Sukker
1/2 Æg
Vaniljesukker

Æltet Dejg, der køres igennem Kødmaskinen, hvori der er sat Kageplade. Formes til lige store Kranse og bages lysebrune.

Jødekager.

300 g Mel
180 g Smør el. Margarine
120 g Sukker
1 Æg
1 1/2 Tsk. Hjortetaksalt
Til Pynt: Mandler og Sukker eller: Kanel og Sukker

Æltet Dejg, der udrulles tyndt, afstikkes i runde Kager, der pensles med Æg og drysses med Sukker og Kanel eller hakkede Mandler og Sukker. Bages lysebrune.

Vrøvl.

250 g Mel
50 g Smør el. Margarine
60 g Sukker
1 Tsk. Hjortetaksalt
1 Spsk. Fløde
1 Æg

Æltet Dejg, der udrulles tyndt og afstikkes i Kager af forskellig Størrelse og Form. Kagerne kan glaseres med Glasur i forskellig Farve, naar de er bagt.

Smaa Kringler.

250 g Mel
165 g Smør el. Margarine
1 Æg

Æltet Dejg, der rulles tyndt ud, skæres i smalle Strimler og formes til Kringler, der pensles med Æg og dyppes i Sukker.

Serinakager.

250 g Mel
175 g Smør el. Margarine
125 g Sukker
1 Æg
1/4 Tsk. Hjortetaksalt
25 g Mandler
Vanilje

Æltet Dejg, der tilsættes hakkede Mandler og trilles i Kugler, der trykkes lidt flade, pensles med Æg og vendes i Sukker.

Klejner.

200 g Mel
50 g Smør el. Margarine
50 g Sukker
1 Æg
1 Spsk. Fløde
1/4 Tsk. Hjortetaksalt
1/2 Tsk. Kardemomme

Æltet Dejg, der rulles tyndt ud og skæres i Strimler, 3 cm brede og 6—7 cm lange. Der skæres et Rids paa langs i hver Kage, den ene Ende stikkes igennem Hullet, og der trækkes i Dejgen, til den faar Facon som en Klejne. Disse koges paa Panden i Fedt, der er saa varmt, at det syder omkring en Træpind (Tændstik), vendes

med en Gaffel og tages op paa graat Papir, der suger det overflødige Fedt.

Kaffebrød.

300 g Mel
90 g Smør el. Margarine
125 g Sukker
2 Æg
Citronskal
1 Tsk. Bagepulver

Ældet Dejg, der trilles i Pølser og bages lysebrune. Skæres straks ud i smaa Brød paa skraa og tørres som Tvebakker.

Falske Makroner.

250 g Mel
125 g Smør el. Margarine
375 g Sukker
2 Æggeblommer
1 strøgen Tsk. Hjortetaksalt

Ældet Dejg, der trilles i Kugler og bages lysebrune ved ikke for stærk Varme.

Kaffekranse.

300 g Mel
30 g Smør el. Margarine
120 g Sukker
2 Æg
3 Spsk. Mælk
1/2 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Kardemomme
1/2 Tsk. Kanel
3 Tsk. Bagepulver

Ældet Dejg, der trilles i Stænger og formes til Kranse, som koges lysebrune i Fedt og tages op paa graat Papir, saa Fedtet kan trække af dem.

Brune Kager.

250 g Mel
75 g Smør el. Margarine
185 g Sirup
65 g Farin
revet Skal af 1/2 Citron
1 Tsk. Kanel
1/2 Tsk. Ingefær
1/2 Tsk. Nelliker
1/2 Tsk. Potaske
10 g hakket Pomeransskal
25 g hakket Sukat
Mandler

Smør, Sukker og Sirup varmes i en Gryde, Potasken tilsættes, og Massen afkøles, hvorefter de øvrige Dele ældes i. Dejgen skal hvile nogle Timer, inden den rulles ud og afstikkes i runde Kager, der pyntes med et Stykke smuttet Mandel.

Dejgen er nemmere at behandle, hvis den staar til næste Dag.

Sukkerglasur.

125 g Flormelis
ca. 1 Spsk. kog. Vand

Sukkeret sigtes og røres ud med kogende Vand. Glasuren kan farves brun med Kakao, eller den kan smages til med en eller anden Essens.

Gærdejge.

Ved Tilberedning af Gærdejge skelner man imellem varm og kold Hævning. Den sidste strækker sig over 6—12 Timer og benyttes kun i særlige Tilfælde. Til varm Hævning skal Fadet og Melet helst have Stuetemperatur.

Gæren, der skal være klæg og sammenhængende for at være god, røres ud i en lille Skaal eller Kop med lidt Sukker og et Par Spsk. lunken Mælk eller Vand og sættes til Hævning.

Vædsken, der kan være Mælk, Fløde eller Vand, lunkes (37 °) og hældes i Melet sammen med den udrørte Gær. Lidt af det afvejede Mel holdes dog tilbage til Æltningen.

Dejgen arbejdes godt igennem med en Træske og ældes.

Lidt Mel drysses over Dejgen, og Fadet dækkes med et Bagestykke eller rent Viskestykke og stilles lunt for at hæve. Naar Dejgen fylder det dobbelte, ældes den igennem igen, formes til Brød eller Kager, sættes paa en smurt Plade og stilles igen lunt for at efterhæve.

Skal der Smør i Gærdejgen, smuldres dette først i Melet, inden Vædsken og den udrørte Gær tilsættes. Der beregnes fra 25—30 g Gær til 1/2 kg Mel; er der meget Smør i Dejgen, maa der tilsættes endnu mere Gær.

Gærbrød pensles med Æg, Mælk eller Øl, inden det sættes i Ovnen, for at give det en smuk, blank Overflade; Kager drysses desuden med Sukker og i nogle Tilfælde med hakkede Mandler.

Franskbrød (se Gærdejg).

500 g Mel
1 Tsk. Salt
1 Tsk. Sukker
30 g Gær
ca. 3 dl Mælk
Bagetid: 30 Min.

Sigtebrød (se Gærdejg).

375 g Sigtemel
125 g Mel
1/2 Tsk. Salt
1/2 Tsk. Sukker
30 g Gær
3 dl Mælk
Bagetid: 50 Min.

Rundstykker (Teboller).

500 g Mel
50 g Smør el. Margarine
1/2 Spsk. Sukker
1 Tsk. Salt
30 g Gær
ca. 2 1/2 dl Mælk

Gærdejg, der formes til aflange Boller, pensles med Æg og drysses med Birkes. Der skæres et lille Snit paa skraa i hver Bolle, inden de efterhæves. Bages ca. 10—15 Min.

Til Teboller bruges 10 g Gær mere. Dejgen formes som runde Boller, før de efterhæves. Pensles med Æg.

Horn.

Samme Opskrift som til Rundstykker

Gærdejg, der trilles ud i en Cirkel og skæres i Trekanter, der rulles sammen fra den brede Ende mod Spidsen. Hornene lægges paa Pladen med Spidserne nedad. Pensles med Æg og bages 10—15 Min.

Kommenskringler.

Samme Opskrift som til Rundstykker

Rundstykkedejgen lægges med 20 g Gær mere end angivet samt 1 Spsk. Kommen. Naar Dejgen er hævet og slaaet sammen, formes den i ret store Kringler, der sættes paa Plade, pensles, efterhæves og bages ca. 10 Min.

Kringle.

500 g Mel
150 g Smør el. Margarine
1½ dl Mælk
1 Spsk. Sukker
25 g Gær
Rosiner og Sukat eller Syltetøj

Gærdejg; rulles ud, belægges med Rosiner og Sukat eller Syltetøj og trilles sammen til en Pølse, der formes til Kringle eller Krans; pensles med Æg, drysses med Sukker og bages 20—30 Min.

Julekage.

250 g Mel
75 g Smør el. Margarine
1 lille Æg
½ Tsk. Kardemomme
25 g Sukker
25 g Gær
1¼ dl Mælk
25 g Rosiner
25 g Sukat

Gærdejg; tilsættes Rosiner og Sukat, naar den er hævet første Gang, pensles med Æg og bages 20—30 Min. i Form.

Snegle.

Opskrift som til Kringle
Fyld: 50 g Smør el. Margarine
1 Spsk. Sukker
1 Tsk. Kanel

Gærdejg; udrulles i en aflang Firkant og smøres med Smør, der er rørt med Sukker og Kanel. Dejgen trilles sammen til en Pølse og skæres i Skiver paa et Par cm og lægges med en af de overskaarne Sider nedad. Bages 10—15 Min.

Cremeboller.

Opskrift som til Kringle

Gærdejg; udrulles og afskæres i Firkanter. En Teskefuld Creme lægges paa hver, og Kanten samles omkring Cremen. Bollerne stilles paa Pladen med Sammenfoldningen nedad. Bollerne pensles, efterhæves og bages 10—15 Min., hvorefter de pensles med kogende Vand og dyppes i stødt Melis.

Rørte Dejge.

Smørret stilles i Nærheden af Varmen eller sættes et Øjeblik i Ovnen i det Fad, Dejgen skal røres i, saa det bliver blødt og smidigt, og Sukkeret med Lethed kan røres i det.

Smør og Sukker røres, til man ikke kan mærke Sukkeret længer, saa først tilsættes Æggeblommerne eller de hele Æg eet ad Gangen. — Der maa røres 4—5 Min. imellem hvert Æg.

Eventuelle Krydderier røres i, derefter Mel og Mælk skiftevis. Naar Melet er blandet godt omkring i Dejgen, maa der ikke røres mere i den, da Luften saa røres ud igen.

Rosiner maa skylles i flere Hold Vand, tørres og vendes i lidt Mel, inden de blandes i Dejgen, da de ellers vil falde til Bunds i Kagen.

Rørte Dejge bages ved svag Varme i velsmurte Sandkageforme, 3 Kvarter à 1 Time, eller i Bradepande, hvor de ikke behøver saa lang Bagetid.

Naar Kagen tages ud af Ovnen, stilles Formen paa en Rist, til Kagen er afkølet. Først naar der er gaaet ca. 1/2 Time, vendes den af Formen.

Bagepulver.

200 g Kremortartari
100 g Natron
15 g Hjortetaksalt
15 g Rismel el. andet Mel

De forskellige Dele blandes grundigt, sigtes og opbevares i Daase med tætsluttende Laag; der beregnes 6 str. Tsk. Bagepulver til 1/2 kg Mel.

Store Kager.

Sandkage.

250 g Smør el. Margarine
250 g Sukker
5 Æg
250 g Mel

Sodakage.

60 g Smør el. Margarine
60 g Sukker
2 Æg
250 g Mel (evt. halvt Kartoffelmel)
3 Tsk. Bagepulver
1 1/2 dl Mælk
(Revet Citronskal eller
1/2 Tsk. Kardemomme)

Marmorkage.

Opskriften er som til Sodakage, men 1/3 af Dejgen tages fra og tilsættes 1 1/2 Spsk. Kakao. I den smurte Form lægges først et Lag af den lyse Dejg, derefter Kakaodejg og til sidst Resten af den lyse Dejg. Ved at trække en Paletkniv nogle Gange op og ned i Dejgen bliver Kagen „marmoreret".

Astakage.

100 g Smør el. Margarine
125 g Farin
2 Æg
250 g Mel
3 Tsk. Bagepulver
ca. 1 dl Mælk
2 Tsk. Kanel
1/2 Tsk. Nelliker
50 g Korender (el. Rabarberrosiner)
25 g Sukat

Sølvkage.

100 g Smør el. Margarine
125 g Sukker
175 g Mel
5 piskede Æggehvider
Revet Citronskal
1 Tsk. Bagepulver

Plumkage.

100 g Smør el. Margarine
100 g Sukker
3 Æg
150 g Mel
Revet Citronskal
25 g Sukat
25 g Korender

Sirupskage I.

125 g Sukker
125 g Sirup
40 g Smør el. Margarine
375 g Mel
1 3/4 dl Kærnemælk
1 strøget Tsk. Natron
2 Tsk. Kanel
1 Tsk. Ingefær

Smør, Sukker og Sirup varmes, Krydderierne tilsættes; Mælk og Mel røres skiftevis i Dejgen. Til sidst blandes den udrørte Natron i Dejgen, der bages i Form (ca. 1 1/4 Time) eller i Bradepande (3 Kvarter).

Sirupskage II.

125 g Sirup
125 g Sukker
1 1/4 dl Vand
1 Æg
250 g Mel
1 Tsk. Natron
1 Tsk. Kanel
1/2 Tsk. Ingefær
1/2 Tsk. Nelliker

Vand, Sukker og Sirup koges og afsvales. Æg og Krydderier tilsættes, derefter Melet og den udrørte Natron. Dejgen bages i Bradepande 3 Kvarter.

Kaffekage.

2 Æg
200 g Sukker
500 g Mel
2 Kopper Kaffe
2 Spsk. Marmelade
1 strøget Spsk. Natron

Æg og Sukker piskes til Skum, Mel og Kaffe røres i skiftevis, derefter tilsættes Marmeladen og den udrørte Natron. Bages i Bradepande 20 Min.

Chokoladekage.

65 g Smør el. Margarine
185 g Sukker (rørt i Smørret ad to Gange)
1 Æg
250 g Mel
2½ dl Mælk
1½ Spsk. Kakao
1 Tsk. Natron

Søsterkage.

50 g Smør el. Margarine
125 g Sukker (rørt i Smørret ad 2 Gange)
2 Æg
125 g Mel
125 g Kartoffelmel
1¼ dl Mælk
3 Tsk. Bagepulver
1 Spsk. Rabarberrosiner

Havregrynskage.

3 Æg
150 g Mel
150 g Sukker
100 g Havregryn
ca. 1 dl Fløde
2 Tsk. Bagepulver

Æg og Sukker piskes, Mel og Havregryn røres i skiftevis med Fløden. Bagepulveret blandes med lidt Mel og tilsættes. Bages i Form 3 Kvarter.

Smaakager.

»Træskoklamper«.

125 g Farin
1 lille Æg
1 Tsk. Mandeldraaber
185 g Mel
¼ Tsk. Hjortetaksalt
Glasur: 100 g Flormelis
1 Spsk. kog. Vand

Æg og Sukker røres hvidt, Mandeldraaberne tilsættes, og Mel og Hjortetaksalt æltes i. Dejgen trilles til Pølser, der bages lysebrune og smøres med Glasur, hvorefter de skæres i smaa Brød paa skraa.

Chokolademakroner.

1 Æg
100 g Sukker
125 g fine Havregryn
1 Spsk. Kakao
1 Spsk. Mælk
1 strøget Tsk. Hjortetaksalt

Æg og Sukker piskes, Kakao og Mælk tilsættes, derefter røres Havregrynene og Hjortetaksalt i. Dejgen sættes paa en smurt Plade i smaa Toppe og bages ved jævn Varme.

Havremakroner.

150 g Smør el. Margarine
200 g Sukker
250 g Havregryn
½ Æg
½ Tsk. Hjortetaksalt

Smør og Sukker røres hvidt. Ægget tilsættes. Derefter røres Havregrynene og Hjortetaksaltet i. Dejgen sættes paa en smurt Plade i smaa Toppe, der bages lysebrune ved jævn Varme.

Pleskener.

1 Æg
60 g Sukker
60 g Mel

Æg og Sukker piskes hvidt og skummende (mindst 10 Min.), Melet røres i, og Dejgen sættes paa en smurt Plade i smaa Klatter.

Kokosmakroner.

1 Æg
60 g Sukker
25 g Mel
75 g Kokosmel

Fremgangsmaaden som til Pleskener, men det meste af Melet erstattes af Kokosmel. Havregryn kan ogsåa bruges.

Marengs.

2 Æggehvider
125 g Sukker

Æggehviderne piskes meget stive, Halvdelen af Sukkeret tilsættes, og der piskes 10 Min. Resten af Sukkeret røres forsigtigt i, og Massen sættes paa en smurt Plade — drysset med lidt Mel — i smaa Toppe. Marengs bages i lunken Ovn. Naar de slipper Pladen, er de gennemtørre og færdige.

Pebernødder.

2 Æg
150 g Sukker
250 g Mel
3/4 Tsk. Hjortetaksalt
1/2 Tsk. Kardemomme
1/2 Tsk. Ingefær
Lidt revet Citronskal

Æg og Sukker røres, Krydderierne tilsættes, Mel og Hjortetaksalt æltes i, og Dejgen formes til smaa, ensartede Kugler, der bages lysebrune.

Sukkerbrødsdejge.

En Sukkerbrødsdejg maa bages, saa snart den er rørt færdig, da Melet ellers synker til Bunds, og Kagen ikke hæver sig.

Sukker og Æg piskes, til det staar i Skum, og skal der ikke Hævemiddel i Dejgen, piskes den ekstra godt. Derefter tilsættes evt. Krydderier.

Melet og Hævemidlet blandes og sigtes i Dejgen til sidst.

Formen maa smøres særligt godt til Sukkerbrødsdejg, da der ikke er noget Fedtstof i Dejgen.

Lagkager og Roulader, der kun skal bages 5—10 Min., sættes i en godt varm Ovn, medens Formkager bages ved jævn Varme.

Lagkage I.

3 Æg
125 g Sukker
65 g Hvedemel
65 g Kartoffelmel
1/2 Tsk. Hjortetaksalt

Dejgen bages i 3 Lag, der lægges sammen med Creme og Syltetøj. Lagkagen pyntes med Sukkerglasur og evt. Chokoladekrümmel. I Kanten kan sprøjtes en Bort af Flødeskum.

Lagkage II.

4 Æg
120 g Sukker
50 g Kartoffelmel

Fadet med Æg og Sukker stilles over en Gryde kogende Vand og piskes, til det bliver en sejg Masse med smaa Luftblærer i. Kartoffelmelet blandes i, og Dejgen bages straks i 3 Lag.

Formene maa smøres ekstra godt.

Lægges sammen og pyntes som Lagkage I.

Chokoladelagkage.

2 Æg
170 g Sukker
65 g Smør el. Margarine
170 g Mel
1 1/4 dl Mælk
2 Spsk. Kakao
1/2 Tsk. Natron

Æg og Sukker piskes, det smeltede Smør tilsættes, derefter røres Mel og Mælk skiftevis i Dejgen. Kakao og den udrørte Natron tilsættes. Dejgen bages i 3 Lag, der lægges sammen med Creme og Frugtmos. Pyntes med Glasur.

Roulade.

Opskrift som til Lagkage I
Creme eller Syltetøj

Et Stykke hvidt Papir formes til en Æske, som passer til Portionen, og smøres med Fedtstof. Papiret lægges paa en Bageplade, og Dejgen hældes ud paa det og bages 10 Min. ved jævn Varme. Kagen vendes straks over paa et Stykke Papir, der er drysset med Sukker, og trækkes hurtigt over paa den varme Plade igen for ikke at blive stiv.

Creme eller Syltetøj smøres paa i et tyndt Lag, hvorefter Kagen trilles sammen.

Brun Roulade.

2 Æg
100 g Sukker
75 g Mel
25 g Kartoffelmel
1 Spsk. Kakao
1 Tsk. Bagepulver
Creme:
1 Æg, 50 g Sukker
2 1/2 dl Mælk
4 Tsk. Mel, Vanilje

Fremgangsmaade som ved Roulade I.

Sønderjydsk Æblekage.

3 Æg
200 g Sukker
250 g Mel
3 Tsk. Bagepulver
1/2 kg raa Æbler

1/2 kg raa Æblestykker blandes i den færdigrørte Dejg, der fyldes i Bradepanden og bages 20 Min.

Sukkerbrødskage.

3 Æg
125 g Flormelis
30 g Kartoffelmel
30 g Hvedemel
Skal og Saft af 1/2 Citron

Bages i Form 3 Kvarter ved jævn Varme.

Pladekage med Marengsdejg.

2 Æg
200 g Sukker
250 g Mel
2 dl Mælk
1 Tsk. Hiortetaksalt
Marengsdejg:
2 Æggehvider
3 Spsk. Sukker

Dejgen fyldes i en velsmurt Bradepande; naar der er dannet Skorpe, smøres Marengsdejgen ud paa Kagen, der bager videre, til Marengsdejgen er stiv og sprød. (Se Marengs Side 214).

Drikke.

Kaffe.

Ved Tilberedning af Kaffe maa Kaffekanden og Kaffeposen skoldes, før Kaffebønnerne kommes i. Der beregnes ca. 40 g Bønner til 1 l Kaffe. Spilkogende Vand hældes paa lidt efter lidt, mens Kaffen staar over svag Varme og trækker. Kaffe maa ikke koge. Kaffen tragtes flere Gange for at faa al Kraften af Bønnerne.

Til større Portioner eller ved Brug af Erstatningskaffe er det praktisk at lave Kaffen paa følgende Maade: Vandet bringes i Kog i en Gryde, og Kaffebønnerne røres i. Laag lægges over et Par Minutter, og naar Bønnerne er sunket til Bunds, hældes Kaffen gennem Kaffeposen. Kaffe smager bedst, naar den serveres meget varm.

Te.

Kanden, der helst skal være af Ler eller Porcelæn, skoldes, saa den er gennemvarm. Heri kommes Teblade, 1—2 Toptsk. til 1/2 l Vand, friskkogt Vand hældes over, og Teen skal nu trække over en kogende Kedel eller under Tevarmer 6—7 Min. Te maa ikke trække for længe og aldrig koge. Erstatningste koges derimod helst et Par Min.

Kakao.

Der beregnes ca. 2 Spsk. Kakao og 3 Spsk. Sukker til 1 l Mælk. Kakao og Sukker røres ud i lidt kold Mælk og tilsættes under Omrøring den kogende Mælk.

Chokolade.

Til 1 l Mælk bruges 125 g Chokolade. Chokoladen brækkes i Stykker og smeltes over Ilden i lidt Vand. Den kogende Mælk tilsættes, og det hele faar et Opkog. 1 Spsk. udrørt Kakao blandet i til sidst gør ofte Chokoladen mere velsmagende.

Sommerdrik.

1 l Vand
1/2 kg Sukker
1 Tsk. Citronsyre
Appelsin-Essens

Vand og Sukker koges med Citronsyren og afkøles. Smages til med Appelsin-Essens og iskoldt Vand eller Isstumper.

Julegodter.

Frugtbrød.

Æbler, Kvæder, Gulerødder og udblødte Abrikoser kan give fint Frugtbrød. Frugten dampes mør i meget lidt Vand. Sammen med Gulerødderne skal man helst have syrlige Æbler eller Abrikoser. Den kogte Frugt passeres gennem Sigte eller Kødmaskine og vejes. Der beregnes 800—1000 g Sukker til 1 kg Mos, som koges ca. 1 Time uden Laag. Ophældes paa Fade el. l. i 2 cm Tykkelse og tørres nogle Dage paa et varmt Sted, før det skæres i Firkanter og vendes i groft Sukker. Opbevares i lukkede Daaser med Papir imellem Lagene.

Brændte Mandler.

1 Kop Mandler
1 Kop Vand
1 Kop Sukker

Mandler eller Nødder blandes med Vand og Sukker paa Panden og sættes over Ilden. Under Opvarmningen røres der hele Tiden. Naar Sukkeret begynder at blive tørt, tages Panden af Ilden, og der røres stadigt. Naar Mandlerne begynder at knase, hældes de op paa smurt Papir og skilles ad, før de bliver kolde. Gemmes i tæt tillukket Daase.

Flødekarameller.

1 dl Sirup
1 dl Sukker
1 dl Fløde
1 Tsk. Smør el. Margarine
(Hakkede Nødder)

Det hele — undtagen Nødderne — sættes over Ilden i en tyk Gryde og koges ca. 3/4 Time under stadig Piskning. Naar Massen er ved at være sejg, irøres Nødderne, men

de kan let undværes. Hældes paa en smurt Plade i 2 cm Tykkelse. Naar Karamellerne er passende stive, skæres de i Firkanter og kan indpakkes i Papir.

Gulerodskonfekt.

500 g Gulerødder
375 g Sukker
Citronsyre

Gulerødderne koges og passeres gennem Kødmaskinen. Pureen koges med Sukker og Citronsyre uden Laag, til det begynder at stivne. Hældes op, afkøles, rulles i Kugler, der trilles i groft Sukker.

Pebermyntepastiller.

500 g Flormelis
1 pisket Æggehvide
Pebermyntedraaber

Citronpastiller.

500 g Flormelis
1 pisket Æggehvide
Citronsyre eller
Saft og Skal af Citron
Gul Frugtfarve

Pistaciepastiller.

500 g Flormelis
1 pisket Æggehvide
Mandel-Essens
Grøn Farve

Flormelis sigtes og ældtes i den piskede Æggehvide til en smidig Masse. Smagsstof og Farve tilsættes. Rulles i Kugler, sættes paa Bræt og trykkes flade og rillede med en Gaffel. Kan pyntes med Krümmel eller Chokolade.

Havregrynskonfekt.

125 g Smør
250 g Havregryn
50 g Kakao
4 Spsk. Kaffe
2 Tsk. Mandeldraaber
200 g Sukker

Smørret blødgøres og ældtes sammenhængende med de øvrige Ting. Formes til aflange og runde Stykker, sættes paa et Stykke smurt Pergamentpapir. Kan ikke opbevares ret længe, da Konfekten bliver harsk.

Kokosboller.

250 g Kokosmel
180 g Flormelis
1/2 Kop Mælk
1/2 Kop Smør el. Marg.
25 g Kakao

Mælk og Smør varmes, heri røres Sukker, Kokosmel og Kakao. Massen afkøles, rulles i Kugler, der trilles i Kokosmel.

Konservering.

Da hverken Frugt eller Grønsager kan holde sig friske i længere Tid, vil det være praktisk at konservere dem; de vil da ogsaa kunne anvendes uden for Sæsonen. Ved Konservering beskyttes Produktet mod Udvikling og Angreb af Mikroorganismer, der ellers let vil ødelægge det.

Man bør altid konservere i Sæsonen, d. v. s. i den Tid, hvor Produktet er fremme i størst Mængde og som Følge deraf er billigst.

I Almindelighed konserveres der ikke mere, end man regner med at bruge i det kommende Aar.

Frugt og Grønsager gøres først og fremmest holdbare ved Opvarmning; lukkes der samtidig lufttæt for Produkterne, kaldes det Henkogning. Endvidere kan Frugt gøres holdbar ved Raasyltning, hvor der tilsættes kemiske Konserveringsstoffer. Ved Tørring kan baade Frugt og Grønsager gøres holdbare, fordi der sker en Fordampning af Vandet deri, saa Sukkerkoncentrationen forøges. Ved alm. Syltning og Saltning tilsættes saa store Mængder af henholdsvis Sukker og Salt, at Mikroorganismerne ikke kan trives.

Da Konserveringen bevirker, at Produktet mister mere eller mindre i Næringsværdi, er det vigtigt, at man altid vælge de Metoder, der skader mindst.

Redskaber til Konserveringen.

De Redskaber, der anvendes til Konserveringen, maa først og fremmest være køkkenrene. Ting, som ellers bruges i det daglige, maa afvaskes ekstra godt og skoldes, før de anvendes til Konservering. Emaljerede Ting skal være absolut hele i Emaljen. Galvaniserede Ting maa aldrig anvendes til Frugt, da Frugtsyren let vil gaa i Forbindelse med Zinken og give Forgiftninger.

Den Haarsigte, der anvendes til Syltning, maa holdes til Syltning alene. Det kan ogsaa være praktisk at have en speciel, svær Syltegryde, helst lidt flad i Formen, hel i Emaljen og passende stor til Saft, Marmelade og lignende. Af Skeer bør anvendes Sølv eller rustfrit Staal og ikke Træskeer. En Hulske er ogsaa nødvendig til Syltning. Desuden maa det anbefales at bruge rustfrie Knive til Skrælning af Frugt o. lign., da Frugten ellers let bliver mørk.

Til Gelé skal bruges en Gelépose eller et Sylteklæde af passende tæt Stof, enten Lærred eller Flonel, som kan bindes fast over en omvendt Taburet med et Fad eller en Krukke under.

Til Henkogning har man særlige Henkogningsgryder. Hertil hører en Rist til Bunden, som i Midten har et cylinderformet Haandtag, der naar omtrent op til Laaget, og et Laag med Hul, hvorigennem der kan stikkes et Termometer ned i Gryden.

I Mangel af en Henkogningsgryde maa vi klare os med en alm. Gryde med Rist i Bunden og et Fad over. Ved større Henkogninger er det praktisk at anvende sin Vaskekedel, selvfølgelig med Rist i Bunden. Et Termometer er nødvendigt ved Henkogning.

Til Henkogning anvendes spec. Henkogningsglas. Til hvert Glas hører et Laag, en Gummiring og en Bøjle. Glassene maa være af prima Kvalitet. De standardiserede Glas med bred, sleben Kant og bred Gummiring og sleben Kant paa Laaget svarende til Glassets er de mest praktiske.

Til alm. Syltning anvendes i Regelen Sylteglas. Geléglas bør ikke være for store og uden Indsnævring foroven, ellers kan Geleen ikke vendes ud.

Flasker til Saft faas grønne eller klare. De klare er at foretrække. Der findes Flasker med særlig Halskrave egnet til Lukning med Krone-Kork.

Af Krukker bør man foretrække de haardt brændte, de saakaldte Stenkrukker, som taaler baade Eddike og Saltlage.

Rengøring af Glas, Flasker og Krukker.

Naar Glas og Flasker tømmes for Indholdet, bør de afvaskes, inden de gemmes hen. Gummiringe gemmes bedst i en Daase med Talkum paa et køligt Sted; men de maa først værre tørre. Alle Slags Glas, Laag til Henkogningsglas, Flasker og Krukker afvaskes før Brugen i varmt Sodavand og skylles efter i kogende Vand, de t ø r r e s i k k e, men sættes til Afdrypning med Bunden i Vejret paa et rent Viskestykke. I Stedet for Skoldning kan der skylles i en Kloraminopløsning (2 g Kloramin pr. 1 koldt Vand), det er lige saa godt og desuden billigt og nemt.

Gummiringene til Henkogningsglas vaskes ogsaa i Sodavand, hvorefter de koges ca. 5 Min. eller lægges i Kloraminopløsningen 20 Min. Før Ringene lægges paa Glassene, aftørres de let i Viskestykket.

Til Afvaskning af Glas og Krukker bruges en ren Opvaskebørste, til Flasker en Flaskerenser.

Konservering af Frugt.

Henkogning.

Henkogning maa anses for den bedste af alle Opbevaringsmetoder, da Produkternes Næringsstoffer, Smag og Udseende i de fleste Tilfælde bevares.

Til Henkogning af Dessertfrugt bør vælges 1. Kl. Frugt, frisk og aldrig overmoden. Frugten maa være plukket i tørt Vejr. Mindre pæn Frugt anvendes til Mos eller mindre Stykker og kan henkoges til daglig Brug. Frugten skylles grundigt. Smaabær som Ribs og Solbær kan hældes i et Fad med rigeligt Vand, saa Smaablade og tørre Frugter, der svømmer ovenpaa, kan fjernes, før Frugten hældes over i en Sigte for at dryppe af. Hindbær lægges i et tyndt Lag i en Sigte og sænkes ned i koldt Vand, saa Orm og Smaablade vil svømme ovenpaa og kan sorteres fra.

Blommer med grov Hud flaas efter et Øjeblik at have været i kogende Vand. Større Blommer kan ogsaa flækkes og afstenes. Æbler og Pærer skrælles med en rustfri Kniv, Æbler rundt, Pærer paa langs. Af halverede Æbler og Pærer tages Kærnehuset ud med et Græskarbor. Efterhaanden som de skrælles, lægges Pærer i Eddikevand, Æbler i Saltvand, for ikke at blive mørke. Æbler og Pærer blancheres i Regelen før Henkogningen, dels bliver de mere hvide, dels er de nemmere at anbringe i Glassene. For at udnytte Glassene fuldt ud fyldes Frugten i saa tæt som muligt og stødes sammen, førend Sukkerlage hældes over. Sukkeret tilsættes for Udseendets og for Smagens Skyld, ikke for Holdbarhedens. Til Sukkerlage koges Vand og det afmaalte Sukker, det skummes for Urenheder, hvorefter Lagen afkøles og hældes over Frugten. Sukkermængden maa rette sig efter Frugtens Art. Sukkerlagen maa ikke naa højere end til ca. 2 cm fra Glassets Kant. Den slebne Kant tørres med et rent Stykke, Gummiring lægges paa, og Laag og Bøjle anbringes. Bøjlen maa sidde tilpas stramt.

Det er almindeligst — og lettest — at henkoge i Vandbad. De fyldte Glas sættes ned i Henkogningskedelen paa Risten, den fyldes op med Vand af ca. samme Temperatur som Glassenes Indhold. Vandet skal staa i samme Højde som Indholdet i Glassene. Under Kogningen maa Glassene ikke berøre hinanden. Naar Laaget er lagt paa Kedelen, stikkes Termometret ned, og Gryden opvarmes langsomt, da

Frugten ellers vil stige for højt i Glassene. Fra det Tidspunkt, Termometret har naaet den Temperatur, der anses for passende for Frugten, beregnes Henkogningstiden.

Henkogning af Frugt ved Damp er brændselsbesparende, men kræver særlig Omhu og Øvelse. Vandet i Henkogningsgryden maa knap naa Risten, som Glassene anbringes paa, og Laaget skal slutte tæt til Gryden. Vandet bringes i Kog, og efter ca. 30—40 Min.s Kogning kan vi regne med, at Indholdet i Glassene har naaet Henkogningstemperaturen. Selve Henkogningstiden er herefter den samme som ved Henkogning i Vandbad.

Før Glassene tages op, maa vi overbevise os om, at der ikke er Træk i Køkkenet, da Glassene saa kan springe. Glassene sættes paa Aviser eller et Viskestykke, og først naar de er helt kolde, tages Bøjlerne af, saa vi kan se, om Laagene binder.

Temperatur og Henkogningstider for Frugt i 1 l smalle Henkogningsglas.

	Temp.	Henkogningstid
Hele Smaabær overhældt med Sukkerlage	80—85 °	10—15 Min.
„ „ neddrysset med Sukker ..	80—85 °	15—20 „
„ store Blommer	80—85 °	20 „
Æbler og Pærer, halve og firdelte	80—85 °	20 „

Ved Anvendelse af brede Glas forlænges Henkogningstiden 5—10 Min., eftersom det er blød el. haard Frugt, der henkoges.

Sukkertilsætning ved Henkogning af Frugt.

Sure Frugter (Rabarber, Stikkelsbær, Blommer)	700—800 g pr. l Vand
Mindre sure Frugter (Jordbær, Hindbær, Ribs, Solbær, Kirsebær)	500—600 „ „ „ „
Æbler og Pærer	400 „ „ „ „

Bærfrugt (Hindbær, Jordbær, Brombær) bliver mest velsmagende, hvis den neddrysses med 300—400 g Sukker pr. kg Frugt. Naar Bærrene har saftet, fyldes de i Glassene, men overhældes altsaa ikke med Lage. Fintskaarne, skøre Rabarber kan neddrysses med 500 g Sukker pr. kg og henkoges paa samme Maade.

Raasyltning.

Ved Raasyltning gøres Frugten holdbar ved Tilsætning af et kemisk Konserveringsstof, som ved Brug i tilstrækkelig Mængde ødelægger de Bakterier, som ellers fordærver Frugten. Ved denne Opbevaringsmetode er det muligt at bevare C-Vitaminet nogenlunde, hvis Luften lukkes ude, f. Eks. ved Damplukning eller ved Tilsmeltning med Paraffin.

Som Konserveringsstof anvendes Benzoesyre eller benzoesurt Natron. Begge Dele faas som Pulver eller i Tabletter. Benzoesyre er tungt opløseligt, det maa opløses i lidt kogende Frugtsaft. Benzoesurt Natron kan opløses i lunken Saft eller lunkent Vand.

Der anvendes 1—1½ g Benzoesyre pr. kg Frugt, af benzoesurt Natron anvendes lidt mere, 1¼—1¾ g pr. kg Frugt.

1 strøgen Tsk.	Benzoesyre	vejer 1	g.
1 „	„ benzoesurt Natron	„ 2	g.

Til Raasyltning anvendes ofte Citron- eller Vinsyre som Hjælpestoffer. Af Sukker anvendes helst 250—500 g Sukker pr. kg Frugt eller l Saft.

Bær til Raasyltning maa være af bedste Kvalitet. Syge og beskadigede Bær egner sig ikke hertil. Bærrene indplukkes — som til al Syltning — i tørt Vejr.

Man kan raasylte Frugten som:

1. Kompot.
2. Mos.
3. Saft.
4. Hel Frugt i Vand.

Til Kompot kan anvendes:

Blommer — Solbær — Syltekirsebær — Rabarber.

Blommer.

1 kg Blommer
300 g Sukker
1—1¼ g Benzoesyre
5 g Citronsyre

Smaa Blommer overhældes med Sukker, Benzoesyre og Citronsyre opløst i saa lidt Vand (ca. 4 dl) som muligt, for at Frugten kan dækkes. Pres lægges over, og Glasset tilbindes. Større Blommer halveres, afstenes og nedlægges lagvis med

Sukkeret og de knuste Konserveringsmidler. Pres lægges over, indtil der er dannet saa megen Saft, at Frugten er dækket. Frugten kan nu tilsmeltes med Paraffin, i saa Tilfælde fjernes Presset, eller Krukken tilbindes.

Solbær og Syltekirsebær.

1 kg Bær
350 g Sukker
1—1¼ g Benzoesyre
5 g Citronsyre

Bærrene, hvoraf ⅓ er knust, røres med Sukker og det knuste Konserveringsmiddel, til det har saftet godt — ca. 15 Min. Beholderen tildækkes, og de følgende to Dage gentages Røringen. Kompotten hældes i rene Glas eller Krukker, der tilsmeltes med Paraffin eller overbindes.

Rabarberrosiner.

(1. Dag).
1 kg Rabarber
300 g Sukker
5 g Citronsyre

(2. Dag).
De frasiede Rabarberstykker
200 g Sukker
5 g Citronsyre
1 g Benzoesyre

Rabarberstykkerne flækkes flere Gange paa langs og skæres i smaa Tærninger. Stykkerne neddrysses med Sukker og Citronsyre og staar 1 Døgn. Saften sis fra og pasteuriseres, eller den tilsættes ¾ g Benzoesyre pr. l Saft, hældes paa Flasker og tilsmeltes med Paraffin, overbindes med dobbelt Cellofan eller lukkes med Kapsler. Rabarberstykkerne røres med en Blanding af 200 g Sukker, 5 g Citronsyre og 1 g Benzoesyre og overbindes. Rabarberstykkerne bruges som Rosiner til Kager o. lign. Saften egner sig til Drikkebrug.

Frugtmos.

Frugtmos fremstilles ved at koge Frugt mør og passere den eller ved at passere raa Frugt gennem Kødmaskinen eller „Vitaminpressen". Æbler og Blommer egner sig særligt hertil, men raa Mos af Tomater er ogsaa anvendelig.

Den raa Mos af Æbler og Blommer røres med 1½ g Benzoesyre pr. kg Frugt, eller den tilsættes 1 g Benzoesyre, 5 g Citronsyre og 300—400 g Sukker. Frugten røres godt, hældes paa rene Beholdere og tilsmeltes med Paraffin eller overbindes.

Til raa Tomatpurée vaskes Tomaterne, passeres gennem Kødmaskinen og røres med 5 g Citronsyre og 1 g Benzoesyre pr. kg Mos. Til-

smeltes med Paraffin. Denne Mos er anvendelig til Suppe. Da Mosen er meget tynd, kan det være praktisk at si noget af Saften fra; denne kan enten pasteuriseres eller raasyltes.

Kogt Tomatpurée.

Tomaterne skæres i Skiver og koges med meget lidt Vand, til de er helt kogt ud, hvorefter de passeres. Mosen indkoges med 5 g Salt og 20 g Sukker pr. kg Mos, til den er jævn, eller den hældes paa vidhalsede Flasker og pasteuriseres.

Raa Saft.

Saft fremstilles ved Afvridning, Afkogning eller ved Udtrækning med Sukker (se Side 242) og kan opbevares ved Tilsætning af Benzoesyre. Men da Benzoesyren er tungt opløselig, maa den opløses i lidt Saft, der er bragt i Kog. (Husk at Benzoesyre og andre Konserveringsmidler ikke maa koge, derved mistes Konserveringsevnen). Opløsningen røres i Saften, som derefter hældes paa rene Flasker og tilbindes. Der anvendes 1 g Benzoesyre eller $1^1/_4$ g benzoesurt Natron pr. 1 Saft.

Hel Frugt i Vand.

Alle mindre Frugter kan overhældes med en Opløsning af 5—10 g Citronsyre og 1 g Benzoesyre pr. 1 Vand og holde sig. Tilsættes der desuden 250—400 g Sukker, kan Saften bruges, som den er. Frugten — undtagen Hyben — kan bruges til alt. Lukkes helst med Paraffin.

Særlig egnet hertil er: Rabarber, grønne Stikkelsbær, Hyldebær, Slaaen og Hyben. Rabarberne skæres i Stykker.

Da Hybensaft indeholder særlig meget C-Vitamin, bør Saften altid tilsmeltes med Paraffin.

Tørring.

Tørring er en billig og god Konserveringsmetode, som i Husholdningen foregaar enten ved Hjælp af Sol og Luft eller ved Opvarmning. Da det kun kan lade sig gøre at soltørre i Juli—August, bruger man ofte dels at soltørre i Luften, dels at tørre færdig paa Radiator, Kakkelovn eller i Ovn.

Til Tørring anvendes Tørrerammer, som helst maa passe til Komfurovnen. Det er mest praktisk at have rigeligt med Tørrerammer; de, der ikke kan være i Komfurovnen, kan maaske staa oven paa Komfuret, og der kan saa skiftes med dem. Under Tørringen skal Ovndøren staa lidt aaben, saa Dampen kan slippe ud. Gasovne og elektriske Ovne er ikke særlig gode til Tørring, da Dampen har vanskeligt ved at trække ud af disse Ovne.

Tørring af Frugt.

De fleste Slags Frugt har et Indhold af 80—90 pCt. Vand, ved Tørring bringes dette Vandindhold ned til 25—30 pCt.; derved opnaar man, at Mikroberne ikke længer kan arbejde, de fordrer nemlig en vis Fugtighedsgrad. For at blive holdbar maa Frugten tørres saa stærkt, at der ikke kan presses Saft ud, men den maa ikke blive haard. Tørringen vil i Regelen vare 4—5 Dage. Efterhaanden, som Frugten er færdigtørret, hældes den i Papirs- eller Lærredsposer og gemmes paa et tørt Sted. Viser Frugten Tegn til Fugtighed, maa den eftertørres.

Ved Anvendelse af den tørrede Frugt maa den vaskes godt og udblødes ca. 1 Døgn i rigeligt Vand. Frugten koges i Udblødningsvandet.

RABARBER kan tørres udelukkende i Solen. Hele Rabarber trækkes paa Snore, flækkede, udskaarne Stykker lægges paa Tørreramme, der helst maa stilles skraat for at fange saa megen Sol som muligt. Frugten maa endelig tages ind, før Duggen begynder at falde.

BÆRFRUGT kan tørres ude, Frugten maa være godt moden før Tørringen. Stilles i Skyggen til at begynde med, da Frugten let vil revne.

STENFRUGT. Store Blommer flækkes, Kirsebær kan tørres hele. Tørres først ved svag Varme, siden stærkere, bedst i Ovnen.

ÆBLER OG PÆRER maa efter Skrælningen befris for Kærnehus og skæres i passende Stykker. De blancheres derefter 1—2 Min. i

kogende Vand tilsat lidt Salt, sættes paa Tørreristen og tørres straks, da de vil blive mørke ved at staa. Æbler og Pærer taaler i Begyndelsen ret stærk Varme, men efterhaanden maa Varmen aftage.

HYBEN. Smaa Hyben tørres hele, de store flækkes. Kan fortørres ude, eftertørres i Ovnen.

Saft.

Til Saft maa Frugten være godt moden, da Saftindholdet saa i Regelen er størst og Smagen kraftigst. Frugt maa til Saft som til al Slags Syltning renses omhyggeligt.

Saft kan fremstilles ved Afpresning, Afkogning eller Udtrækning.

Det gælder om at faa en kraftig Saft; den er drøjere i Brug og har desuden den Fordel, at den ikke kræver saa mange Flasker og derved saa megen Plads ved Opbevaringen.

Afpresset Saft.

Det er fordelagtigt og billigt at fremstille Saft ved Afvridning. Man faar mest Saft af Bærrene, hvis disse i Forvejen er knust. Det kan til mindre Portioner ske ved Hjælp af Hænderne eller en stor Grydeske, til større Portioner er en Frugtpresse eller Kødmaskine bedst. Da Frugtskallerne indeholder en Del Farvestoffer, bruger man i Regelen at hensætte den knuste Frugt nogle Timer paa et køligt Sted, før man presser Saften af. En Del af Farvestoffet vil da trække ud i Saften. Har man ikke et køligt Sted at sætte den knuste Frugt, maa man ikke lade den staa ret længe, da den meget let vil gære.

Til Afvridning af Saften anvendes et Stykke Lærred eller en Lærredspose. Anvendes et Stykke Lærred, maa der ikke tages for megen Frugt ad Gangen. Klædet samles om Frugten og vrides, idet det holdes over et Fad eller en bred Krukke. Med en Pose gaar Arbejdet lettere, denne maa have en Løbegang i hver Side, hvorigennem kan trækkes et Par Stokke, som bruges til Vridningen.

Saften maa *filtreres* for at blive klar, men den kan ogsaa *koges* for at blive klar, men bliver da ikke saa frisk i Smagen. Da afpresset Saft i Regelen bliver tyk og skummende, maa den opvarmes lidt, saa Skummet forsvinder, hvis den skal henkoges eller raasyltes.

Afpresset Saft kan gøres holdbar ved:

Kogning med Sukker. For al Frugtsaft gælder det, at den i Regelen taber noget af den gode Frugtsmag ved at blive kogt sammen med for meget Sukker, Indkogningen bør derfor foregaa med en mindre Sukkertilsætning. For Smag og Holdbarhed vil det være passende at tilsætte 250—350 g Sukker pr. 1 Saft. Saften bringes i Kog og skummes, derefter tilsættes Sukkeret. Saften koger derefter 1 Kvarter og skummes evt. igen; den fyldes varm paa varme Flasker — evt. opvarmet i Ovn — hvorefter den lukkes.

Henkogning. Saften kan henkoges sur eller sødet 10 Min. ved 80 ° C. Den hældes paa Flasker til 5 cm fra Flaskehalsens Kant, der tilbindes med dobbelt Cellofan eller lukkes med Kapsler eller Propper. Propper overbindes med Sejlgarn i Apotekerslynge; efter Henkogningen fjernes Baandet, og Propperne dækkes med Lak, Paraffin eller Gips. Koges i Henkogningskedel som Frugt (se Side 228).

Tilsætning af Konserveringsstof. (Se under: Raa Saft, Side 236).

Afkogt Saft.

Afkogt Saft faas ved at koge Frugt med Vand. Der beregnes mindst muligt Vand, ca. 3—5 dl pr. kg Frugt. Frugten varmes langsomt under Laag, og naar den begynder at briste, stilles Gryden lunt, til Saften er skilt ud, Frugten hældes da i en Saftpose over en Krukke evt. i en omvendt Taburet. Frugtmassen anvendes til Marmelade eller afkoges til Frugtgrød. Saften kan gøres holdbar ved Kogning med Sukker, ved Henkogning eller ved Tilsætning af Konserveringsstof. (Se under: Afpresset Saft, Side 240).

Saft udtrukket med Sukker.

Frugt hertil maa være godt moden og frisk. Jordbær, Hindbær og Brombær egner sig godt til denne Metode, men ogsaa Rabarbersaft, Ribssaft og Solbærsaft kan udtrækkes paa denne Maade. Rabarber skæres i smaa Stykker. Frugten neddrysses med 500 g Sukker pr. kg Frugt lagvis i en Krukke. Staar koldt ca. 48 Timer, hvorefter Saften sis fra; den gøres holdbar ved en af de Metoder, der er beskrevet i det foregaaende under Saft. Frugtmassen anvendes til Marmelade.

Saft med Vinsyre.

Vinsyresaft giver en klar og velsmagende Saft, men ikke alle kan taale den. Frugten overhældes med Vand og Vinsyre, til haard Frugt bruges kogende Vand, til blød Frugt koldt Vand. Der beregnes 40 g Vinsyre og 1 l Vand til 2½ kg Frugt. Frugten staar et Døgn, sis fra og røres med 800—1000 g Sukker pr. l Saft. Saften fyldes paa rene Flasker og lukkes. Bruges mindre Sukker, f. Eks. 500 g pr. l Saft, maa den henkoges.

Frugtmassen anvendes til Marmelade.

Kogning af Gelé.

De fleste Frugter indeholder Pektin i større eller mindre Mængde. Pektin har Evne til efter en kort Opvarmning med Sukker at danne Gelé, som stivner ved Afkøling. Til Gelé vælges altid knap fuldmoden Frugt, som indeholder mest Pektin. Frugten maa være friskplukket, da overgemt Frugt har mistet sin Evne til at danne Gelé.

Saften til Gelé fremstilles mest ved Afkogning, men til raa Gelé kan Saften ogsaa udtrækkes ved Dampning, hertil egner Ribs og Solbær sig især. Frugten hældes i en Krukke, Laag lægges over, og Krukken stilles nu i en Gryde med Rist og Vand i Bunden og opvarmes. Naar Saften er skilt fra, hældes den op i Saftposen. Saften røres, mens den er varm, med 1 kg Sukker til 1 l Saft. Naar Sukkeret er opløst, hældes Geleen i Glas. Overbindes, naar Geleen er stiv.

Til Gelé af grønne Stikkelsbær og umodne Æbler afkoges Frugten med Vand. Der beregnes saa meget Vand, som der skal til for at dække Frugten i Gryden, 3—4 dl Vand til 1 kg Frugt. Frugten maa ikke koge i Mos. Efter Kogningen hældes Saften i Saftpose til Afdrypning et Par Timer. Saften maales og røres med 1 kg Sukker til 1 l Saft, koges over svagt Blus, til Saften kan tage Geléprøven: En ren Spiseske dyppes ned i Saften, og hvis den sidste Draabe bliver hængende som en sejg Masse, er Geleen færdig. Kogningen vil i Regelen være 15 Min. Geleen hældes i Glas, der overbindes, naar Geleen er stiv.

Sukkersyltet Frugt.

Al Frugt kan gøres holdbar ved at koges med Sukker, men der maa anvendes forholdsvis meget Sukker, og Frugten mister paa denne

Maade den friske Smag. Til Hjælp ved Sukkersyltning anvendes undertiden Eddike, som gør Syltetøjet mere holdbart.

Vand, Sukker og evt. Eddike bringes i Kog og skummes. Den rensede Frugt hældes i, og det hele bringes langsomt i Kog igen. Gryden tages af Ilden, og Laag lægges over. Gryden stilles lunt 15 Min., varmes igen op til Kog, dette gentages 3 Gange. Derefter tages Frugten op med Hulske, og Saften indkoges uden Laag i 10—20 Min., skummes og hældes over Frugten. Til 1 kg Frugt anvendes 2—3 dl Vand og 3/4 kg Sukker, eller 2—3 dl Vand, 1/2 dl Eddike og 1/2—3/4 kg Sukker.

Marmelade.

Al mindre reel Frugt kan anvendes til Marmelade. Blandinger af Frugt giver en god Smag. Vi skelner egentlig mellem Marmelade, hvorved forstaas *raa* Frugt kogt med Sukker, og Frugtmos, som er *kogt* Frugt passeret gennem Sigte og kogt med Sukker. Indeholder den Frugt, vi vil anvende, meget Saft, kan det være praktisk at tage noget Saft fra før Kogningen, da Marmeladen eller Mosen ellers ikke vil blive jævn uden ved meget stærk Indkogning, som tager den gode Smag.

Der anvendes 600—800 g Sukker pr. kg Frugt til Marmelade og lidt mindre til Mos. Skal der spares paa Sukkeret, kan Marmelade gøres holdbar med 300 g Sukker og 1 g Benzoesyre pr. kg Frugt. Benzoesyren opløses i lidt af den kogende Mos og røres omhyggeligt i hele Portionen, naar den er gaaet af Kog.

Marmelade og Mos indkoges uden Laag.

Konservering af Grønsager.

Eddikesyltning.

Eddikesyltning anvendes til Syltning af Agurker, grønne Tomater, Græskar, Kapers, Pickles og Rødbeder. Grønsagerne syltes med Eddike og Sukker, surt-sødt, Krydderier anvendes efter Smag.

Af Eddike anvendes helst Gæringseddike, da Eddikesyre er uden Aroma.

Af udenlandske Krydderier anvendes: hel Peber, Sennep og Karry, af danske: Løg, Peberrod, Dild og Esdragon.

Syltede Asier.

I tørre Somre bliver Agurker let bitre, og da en enkelt bitter Agurk er nok til at ødelægge hele Syltningen, er det nødvendigt at smage paa dem alle. Da det bitre altid først aflejrer sig ved Stilkenden, smager vi paa et Stykke herfra. Asier skrælles med en rustfri Kartoffelskræller fra Blomsterenden mod Stilkenden, de flækkes og skrabes forsigtigt indvendig med en Staal- eller Sølvske. Stykkerne neddrysses med Salt og staar koldt 8—10 Timer. Derefter lægges Stykkerne 6 Timer i kogt, afkølet Vand, tilsat 1/4 l Eddike pr. l Vand. Stykkerne tages op, aftørres med rent Stykke og nedlægges nu i Krukker sammen med Esdragon, Peberrodskiver, Dildklaser, hvid Peber, nogle Vindrueblade og en lille Pose hel Sennep. Agurkerne overhældes med en kogende Opløsning af 1 l Eddike, 500—750 g Sukker og 1 Stk. spansk Peber.

Efter 4 Dage hældes Opløsningen fra og koges 20 Min., hældes igen over Asierne, Pres lægges paa, og Krukken kan overbindes. Asierne maa tilses en Gang imellem. Efter 3 Uger er de tjenlige til Brug.

Kapers.

Grønne Hyldebær,
„ Aspargesbær eller
„ Nasturtiumfrø

(1. Dag):
1 l Vand
100 g Salt

(2. Dag):
1 l Eddike
100 g Sukker
hel Muskat

Bærrene sættes i Saltlage 1 Døgn, tages op og lægges i Glas tillige med Muskat. Overhældes med en kogende Opløsning af Sukker og Eddike. Efter 3—4 Dage opkoges Lagen og hældes over igen.

Pickles.

Grønne Tomater
Blomkaal
Gulerødder
Smaa Agurker
Grønne Bønner
Løg
1 l Eddike
1/2 kg Sukker
10 g Sennep
20 g Karry

Til Pickles anvendes en Blanding af saa mange Grønsager som muligt. Agurkerne kan skæres i Skiver, Tomaterne deles, Løgene pilles. Disse tre Ting lægges 1 Døgn i en Saltlage af 100 g Salt til 1 l Vand. Blomkaalen deles i Buketter, Gulerødderne skæres i passende Stykker. Alle Grønsager blan-

cheres eller koges, til de er næsten møre, derefter overhældes de med koldt Vand. Grønsagerne nedlægges blandet i Glas og overhældes med Eddiken kogt med Sukker og en lille Krydderpose med Karry og Sennep. Efter et Par Dage opkoges Eddiken.

Syltede Rødbeder.

Rødbeder, mellemstore
2 Dele Eddike
1 Del Vand
2—400 g Sukker til hver 1 Eddike + Vand

Rødbederne koges hele, til de er saa møre, at de let kan pilles. Efter Pilningen skæres de i tykke Skiver, som lægges i Krukke og overhældes med varm eller kold Eddikelage.

Henkogning af Grønsager.

Grønsager er langt sværere at faa gjort holdbare end Frugt og maa derfor behandles særligt omhyggeligt og henkoges ved højere Temperatur og i længere Tid end Frugt.

Til Henkogning bruges Daaser eller Glas. Grønsagerne maa være absolut friske, er det Vintergrønsager, maa de henkoges lige efter, de er taget ind fra Kulen.

Inden Grønsagerne fyldes i Glassene, renses de omhyggeligt og blancheres et Par Min. i rigeligt, spilkogende Vand tilsat lidt Salt, hvorefter de tages op i en Sigte og overrisles med koldt Vand. Grønsagerne fyldes paa Glas, overhældes med afkølet Saltvand, der er kogt af 1 l Vand og 10 g Salt, til Ærter og Gulerødder desuden ganske lidt Sukker.

Opvarmningen i Henkogningskedelen maa ske hurtigt. De fleste Grønsager henkoges een Gang ved 100° i 5 Kvarter, men Ærter og Asparges maa koges to Gange, første Dag 3 Kvarter, anden Dag ½ Time.

Glassene maa afkøles saa hurtigt, de kan taale det. De tages først op paa et Viskestykke, men saa snart Glassene er saa kolde, at man kan holde Haanden fast paa dem ½ Min. uden at brænde sig, sættes de i koldt, helst rindende Vand. Naar de er kolde, sættes de straks i Kælderen eller et andet koldt Sted til Opbevaring.

Saltning af Grønsager.

Forskellige Grønsager kan opbevares ved Saltning. Metoden, som egner sig bedst til Bønner, er nem og billig, men har den Ulempe, at Næringsstofferne trækker ud af Produktet, ligesom Grønsagernes

Smag og Udseende forringes mere ved Saltning end ved Henkogning. Saltning foregaar bedst i Stenkrukker eller Trætønder. Først lægges et Lag groft Køkkensalt, derefter et Lag Grønsager, derover igen Salt o. s. v. Øverst lægges Salt og et Pres af Bøgetræ eller en Tallerken med en Sten over. Der beregnes 250—300 g Salt pr. kg rensede Grønsager.

Naar Grønsagerne skal bruges, skylles de og udblødes i flere Hold Vand, før de koges.

Præservering af Æg.

Kun friske, rene og hele Æg kan præserveres. Nedlægningen bør foregaa, naar Æggene er billigst, som Regel i April—Maj eller August—September. Som Beholder bruges Krukke eller Spand. Æggene kan nedlægges i Kalkvand eller i en Vandglasopløsning.

Nedlægning i Kalk.

250 g læsket Kalk og 10 l Vand røres sammen i Beholderen, og Æggene lægges i. Efter et Par Dage tilsættes 100 g Salt. Efter en Maaned kan Æggene tages op og opbevares tørt, men det er ikke nødvendigt.

Nedlægning i Vandglas.

1 Liter 10 pCt. Vandglas blandes i 9 l Vand, og Æggene lægges i. Æggene kan nedlægges ad flere Gange, men kun saa længe Opløsningen er klar.

Fødemidlernes Næringsindhold*).

(Efter *Rich. Ege: Ernæringslære, 2. Udg.)*

100 g netto indeholder:	Svind**) %	Æggehv. g	Fedt g	Kulh. g	Kalorier	Kalk mg	Fosfor mg	Jern mg	Vitaminer i internationale Enheder A***)	B_1	C	D
Appelsin (Saft)	30	0,8		11	50	40	25	0,3	*100*	30	1000	
Blod	0	20	0,5		80	12	25	50		50	12	
Blomkaal	25	2		5	30	25	25	0,6	*10*	110	1000	
Blommer	10	0,5		10	40	12	12	0,4	*40*	30	100	
Brød, Fransk	0	10	1,5	56	250	25	75	0,6	0	25	0	0
Brød, Rug-	0	8	1	52	250	25	250	1,8	0	60	0	0
Byggryn	0	8,5	1,5	81	370	12	200	1,8		60		
Bælgfrugter	0	22	2	58	340	150	450	8	*40*	150		
Bønner, Snitte-	5	1,5		8	40	33	38	1,2	*400*	30	200	
Citronsaft	65	0,5		8	35	25	10	0,1	*20*	30	1000	
Fisk, fed	40	20	10		170	40	300	1,2	320	12	30	1000
Fisk, mager	50	17	1		80	12	250	0,6		20	25	
Fløde, Nr. 1	0	3	19	4	200	100	75	0,08	S 600 V 200	17	10	S 15 V 3
Grønkaal uden Stok	40	5	1	11	75	125	100	2,4	*2000*	25	1000	
Grønærter	60	5,5		15	80	12	100	1,8	*300*	60	150	
Gulerødder	15	0,8		10	45	40	25	0,6	*2000*	60	75	
Havregryn	0	14	8	70	410	60	400	4		200		
Hindbær	0	1		10	45	40	30	1,2	*40*	12	400	
Hvedemel	0	10	1	78	360	25	100	0,9	0	24	0	0
Hvedemel, Fuldkorns-	0	12	2	71	350	35	300	3		200	0	0
Hyben, friske	15										18000	
Jordbær	0	0,5		7	30	25	25	0,6	*40*	12	800	
Kaal, Hoved-	20	1,7		6	350	50	30	0,6	*40*	40	250	
Kaalroe	25	1,5		7	35	50	25	0,6	40	35	400	
Kartofler	20	1,6		20	90	5	30	0,6	0	40	gl. 100	

Kartoffelmel	0	1	0	82	330	12	25	0,3				
Kalv, magert, skært	0	18	4		110	20	300	3		40	50	
Lever, Svine- og Okse-	5	18	6	3	140	8	300	12	20000	100	500	40
Lever, Torske-	0	10	50		490	12	200	6	50000	100	300	5000
Margarine (vitaminiseret)	0	0,2	85		765	4	12	0,3	1600	0	0	40
Mælk, Sød-	0	3,5	3,5	4,6	64	125	100	0,1	S 100 V 30	20	25	S 3 V 0,5
Mælk, Kærne-	0	3	0,5	4	30	100	75	0,1	S 15 V 4	20	10	0,3
Nyre	0	18	5		120	12	250	6	80	200	300	
Oksekød, magert, skært	0	20	8		150	12	250	3	20	40	50	
Ost, halvfed	0	33	17	4	300	1000	700	1,2	240	10		12
Palmin, Fedt, Spiseolie	0		100		900							
Porre	50	1,5		6	30	50	25	1,2	*100*	30	300	
Risengryn og -Mel	0	7	0	85	365	5	100	1,2	0	0	0	0
Rogn, Torske-	0	20	5		125	25	400	2	80	350	600	500
Selleri	35	1,5		6	30	75	50	0,6	0	6	100	
Smør	0	0,4	85		770	12	25	0,1	S 2000 V 500			S 80 V 20
Solbær	0	1		10	45	50	50	1,2	*120*	12	3000	
Spinat	30	2		4	25	500	50	4	*3000*	40	500	
Sukker, Melis	0			100	390	1,5						
Svinekød, middelfedt (Kam)	20	18	30		340	12	200	2,4	20	200	50	
Svinekød, magert, Mørbrad	0	22	15		225	12	200	2,4	20	200	50	
Tomater	0	1		3	20	12	20	0,4	*400*	40	300	
Æbler	15	0,3		12	50	5	10	0,3	*20*	25	50	
Æg, hele	10	12	11		140	60	200	3	1500	50		75

*)Tallene gælder for den spiselige Del af Fødemidlet. **) Svind = Tab ved Tilberedning. Svindet maa fradrages Produktets Vægt, før der foretages Beregning af Næringsindhold. ***) Hvor Tallene er kursiverede, indeholder Produktet Karotin, som her er omregnet til A-Vitamin ved Division med 3. S = Sommer. V = Vinter.

FødemidlernesNæringsindhold*)
angivet i »Portioner«.

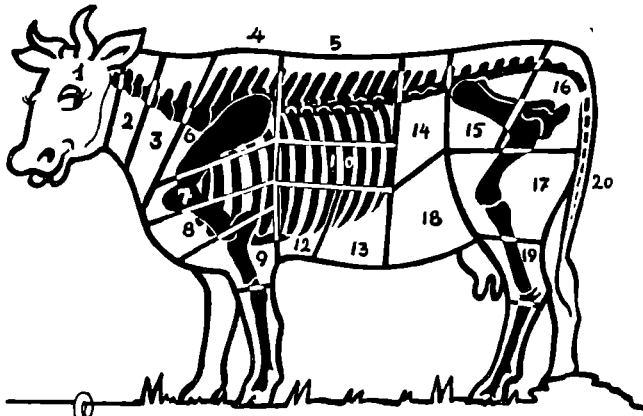
(Efter *Rich. Ege:* Rationel Kost)

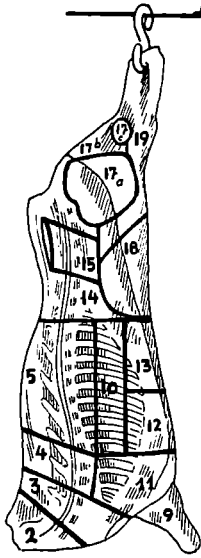
100 g netto indeholder:	Svind**) %	Kal.	Æggehv.	Kalk	Fosfor	Jern	A***)	B1	C	D
Appelsin	30	0,5	0,2	1,5	0,5	0,7	1,2	2,5	32	
Blod	0	0,8	6	0,5	0,5	120		4	0,5	
Blomkaal	25	0,3	0,5	1	0,5	1,5	0,1	5	40	
Blommer	10	0,4	0,15	0,5	0,25	1,0	0,5	2,5	4	
Brød, Fransk-	0	2,5	3	1	1,5	1,5		2		
Brød, Rug-	0	2,5	2,5	1	5	4,5		5		
Byggryn	0	3,7	2,5	1	4	4,5		5		
Bælgfrugter	0	3,2	6	3	8	15	1	5		
Bønner, Snitte-	5	0,4	0,4	1,3	0,8	3	5	2,5	8	
Citron	35	0,35	0,2	4	0,4	1,0	0,5	1,5	32	
Fisk, fed	40	1,7	6	1,6	6	3	4	1	2,5	125
Fisk, mager	50	0,8	5	0,5	5	1,5		1,5	1	
Fløde 1	0	2	1	4	1,5	0,2	V 2,5 S 7,5	1,5	0,4	V 0,4 S 2
Grønkaal uden Stok	40	0,7	1,5	5	2	4	25	2	40	
Grønærter	60	0,8	1,7	0,5	2	4,5	4	5	6	
Gulerødder	15	0,5	0,2	1,6	0,5	1,5	25	5	3	
Havregryn	0	4,1	4,2	2,4	8	10		17		
Hindbær	0	0,45	0,3	1,6	0,6	3	0,5	1	16	
Hvedemel	0	3,6	3	1	2	2,0		2		
Hvedemel, Fuldkorns-	0	3,5	3,5	1,5	6	7,5		17		
Hyben, friske	15								700	
Jordbær	0	0,3	0,15	1	0,5	1,5	0,5	1	30	
Kaal, Hoved-	20	0,3	0,5	2	0,6	1,5	0,5	3	10	
Kaalrabi	25	0,5	0,5	2	0,5	1,5	0,5	2	15	

Kartofler	20	0,9	0,5	0,2	0,6	1,5		3,3	Gl. 4 Ny 24	
Kartoffelmel, Sago	0	3,3	0,3	0,5	0,5	1,2				
Kalv, magert, skært	0	1,1	5,5	0,8	6	7,5		3,3	2	
Lever	5	1,4	5,5	0,3	6	30	250	8	20	5
Lever, Torske-	0	5	3	0,5	4	15	600	8	12	600
Margarine, vitaminiseret	0	7,7	0,06	0,16	0,24	1,2	20			5
Mælk, Sød-	0	0,65	1	5	2	0,3	S 1,2 V 0,4	1,7	1	S 0,4 V 0,06
Mælk, Kærne-	0	0,3	1	4	1,5	0,3		1,7	0,5	
Nyre	0	1,2	5	0,5	5	15	1	15	12	
Oksekød, magert, skært	0	1,5	6	0,5	5	7,5	0,25	3,3	2	
Ost, halvfed	0	3	9	40	14	3	3	1		1,5
Palmin, Fedt, Spiseolie	0		9							
Porre	50	0,3	0,5	2	0,5	3	1	2,5	12	
Risengryn og -Mel	0	3,7	2	0,2	2	3				
Rogn, Torske-	0	1,2	6	1	8	4	1	30	24	60
Selleri	35	0,3	0,5	3	1	1,5		0,5	4	
Smør	0	7,7	0,1	0,5	0,5	0,2	S 25 V 6			S 10 V 2,5
Solbær	0	0,5	0,3	2	1	3	1,5	1	120	
Spinat	30	0,25	0,6	6	1	9	35	3	20	
Sukker	0	3,9								
Svinekød, magert, skært	0	2,2	6,6	0,5	4	6	0,25	17	2	
Svinekød, fedt, skært	0	4,2	4,5	0,5	3	4,5	0,2	20	1	
Tomater	0	0,2	0,3	0,5	0,4	1	5	3	12	
Æbler	15	0,5	0,1	0,2	0,2	0,7	0,25	2	2	
Æg, hele	10	1,4	3,6	2,2	4	6	20	4		10

*) **) Se Fodnote *) og **) Side 255. ***) Planteprodukternes A-Vitaminværdi er beregnet som angivet i Fodnote ***) Side 255.

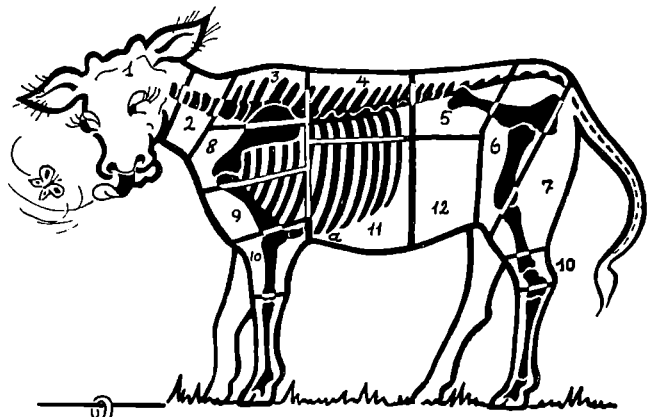
Oksens Partering og Anvendelse.

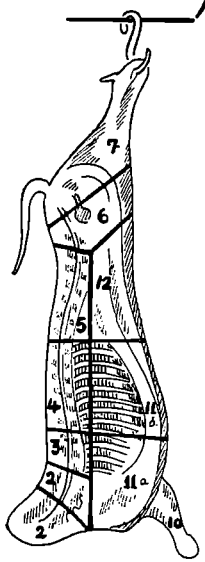




1. *Hoved* ..... Suppe (jævnet). Hachis.
2. *Hals* ..... Suppe (jævnet). Gullasch. Fars.
3. *Mellemskært* .. Hakkebøf. Gullasch. Suppe. Pølser.
4. *Tykkam* ..... Som 3. Sammenkogte Retter.
5. *Højreb* ..... Steg. Filet, udskaaret til Bøf og helstegt. Benene til Suppe.
6. *Tyndbov* .....
7. *Mellembov* .... } Suppe. Gullasch. Sammenkogte Retter. Hakkebøf.
8. *Marvpibebov* ..
9. *Forskank* ..... Suppe. Hachis.
10. *Tværreb* .....
11. *Spidsbryst* .... } Suppe. Egnet til Saltning og til Paalæg.
12. *Tykbryst* .....
13. *Mellembryst* ...
14. *Mørbradsteg* ... Steg.
15. *Tyksteg* ..... Steg.
16. *Halestykke* .... Suppe.BenløseFugle.Bankekød.
17. *Laaret, der deles i:*
    a) *Inderlaar* ... Helstegt. Bøf. Benløse Fugle. Bankekød.
    b) *Yderlaar m. Laartunge* .. Saltes og koges til Paalæg.
    c) *Muskel og Klump* ..... Hakkebøf. Fars. Bankekød.
18. *Slag* ..... Rullepølse.
19. *Bagskank* Suppe. Hachis.
20. *Hale* ..... Suppe.

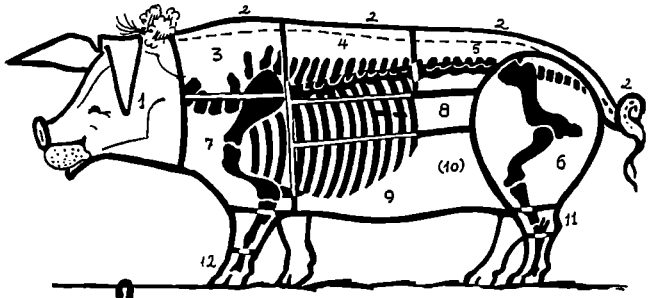
Kalvens Partering og Anvendelse.

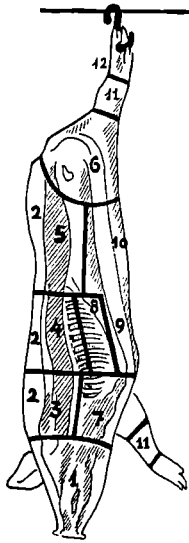




1. *Hoved*	Forloren Skildpadde. Kød i Karry.
2. *Hals (Mellemskært)*	Frikassé. Kalvesylte.
3. *Halskam*	Suppe. Hakkekarbonade. Hakket Frikandeau.
4. *Kamstykke*	Steg. Kotelet. Udskaaret Filet som helstegt Kotelet eller Wienerschnitzel.
5. *Nyrestykke* ...	Steg.
6. *Mellemkølle* ...	Steg. Hel og stor Frikandeau. Wienerschnitzel. Kotelet. Forlorne Kyllinger.
7. *Skankekølle* ...	
8. *Tyndbov*	Suppe. Frikassé. Kød i Karry.
9. *Marvpibebov* ..	Som 8. Forlorne Kyllinger.
10. *Skank*	Suppe.
11. *a) Spidsbryst* ..	Suppe. Kød i Karry. Frikassé.
b) Tyndbryst ..	
12. *Slag*	Rullepølse.

Grisens Partering og Anvendelse.





1.	*Hoved*	Sylte. Suppe.
2.	*Ryg og Hale* ..	Suppe.
3.	*Halskam (Nakkestykke)*	Steg. Saltet, til Kogning. Fars. Sammenkogte Retter.
4.	*Kamstykke*	Spækket, saltet (evt. røget) til Stegeflæsk. Kamstykke uden Spæk: Kotelet. Helstegt Svinekam. Saltet til Kogning. Hamburgerryg.
5.	*Mørbradstykke* .	Steg.
6.	*Skinke*	Steg. Saltet og røget til Kogning.
7.	*Bov*	Suppe. Sammenkogte Retter. Fars (Steg).
8.	*Mellemflæsk* ..	Saltet og røget (Bacon) til Stegeflæsk. Kogning.
9.	*Bugflæsk*	Afsmeltes til Fedt. Sammenkogte Retter. Kogning.
10.	*Slag*	Rullepølse.
11.	*Skank*	Suppe.
12.	*Tæer*	Sylte i Gelé.

REGISTER

A

Abrikosbrød 220
Afbagning af Sovs 146
Afhærdning af Vand ... 25
Afkogt Saft 242
Aflæsning af Elektricitetsforbrug 18
— Gasforbrug 17
Afpresset Saft 240
Agurkesalat 174
Aluminium, Rengøring . 14
Appelsinfromage 188
Asier 248
Astakage 210

B

Bagepulverdejge 196
Bagepulver, Opskrift ... 208
Bageregler 194
Bagning ..... 192—218
— i Gasbageform 194
Bagte Boller 156
Bankeflæsk 106
Bankekød 102
Benløse Fugle 102
Benzoesurt Natron til Konservering 232
Benzoesyre til Konservering 232
Biksemad 160
Bladgrønsager, Varekundskab 59
Blanchere, Forklaring .. 68
Blegsoda til Blødgøring af Vand 25
Blodpandekage 118
Blomkaal, farseret 114
— Tilberedning 136
Blomkaalssuppe 86
Blommer, Henkogning 228, 230
— raasyltede 232
Blommemos, raasyltet .. 234
Blødgøringsmidler til Vand 25
Blødgøring af Vand 25
Blødkogt Æg 150
Bollemælk 76
Boller, bagte 156
Boller, Creme- 206
— Kokos- 222
— Pariser- 196
— Te- 204
Borddækning og Servering 21
Borde, Rengøring 12
Brombær, Henkogning . 230
Brun Bønnesuppe 88
— Roulade 216
— Sovs 148
— skarp Sovs 148
Brune Kager 202
Brunede Gulerødder 142
— Kartofler 134
Brunet Smør 146
Brunkaal m. Fars 116
Brunkaalssuppe 82
Brændsel og Kogesteder 15
— til Komfur 15
Brændte Mandler 220
Brød, Fransk- 204
— Fremstilling 42
— Sigte- 204
Brødbagning, Varekundskab 43
Brød- og Ølretter .... 92—94
Brødsuppe 92
Brødterninger, ristede .. 94
Budding, Damp- 180
— Maizena- 182
— Mannagryns- 180
— Saft- 186
Byggryn, Maal og Vægt 66
Byggrynsgrød (Sødgrød) 76
Byggrynssødsuppe 90
Bygvandgrød 78
Bælgfrugter, Varekundskab 43
Bærfrugt, Henkogning . 230
— Tørring 238
— Varekundskab 60
Bøf, Hakke- 100, 108
— Tomat- 138
— Udskæring af 100
Bønner, Saltning 250
— stuvede 138
— Tilberedning 138
— Varekundskab, tørrede 43
Bønnesuppe, brun 88

C

Chokolade, Tilberedning 220
— Varekundskab 63
Chokoladekage 212
Chokoladelagkage 216
Chokolademakroner 212
Citronfromage 188
Citronpastiller 222
Citronsovs 150
Citronsuppe 92
Creme, Kage- 156
Cremeboller 206
Cremerand 182
Creme-Sovs 190

D

Dampbudding 180
Dejge, Gær- 204
— Rørte 208
— Sukkerbrøds- . 214—218
— æltede 196
Desserter ..... 178—192
— Sovse til 190
Dessertfrugt, Henkogning 228
Drik, Sommer- 220
Drikke, Tilberedning 218—220
— Varekundskab 64

E

Eddikesyltning af Grønsager 246
Efterretter ..... 96—128
Elektricitetsforbrug, Aflæsning af 18
Elektrisk Ovn 19
Elektriske Apparater ... 18
— Kogeplader, Rengøring af 19
Emaljeret Køkkentøj, Rengøring 14

F

Falske Makroner 202
Fars af Fisk 128
— af Kød 112
— m. Brunkaal 116
— m. Kartofler, Kød- 112
— Tilberedning af Kød- 110

Farserede Æg 152
Farseret Blomkaal 114
Farsretter ..... 112—116
Farsskinke, Svensk 110
Fastesuppe 88
Fedt, Varekundskab,
Svine- 49
Fedtstof 36
Fedtstoffer (undt. Smør) 49
Ferniseret Træværk,
Rengøring 13
Fisk, Kogning 120
— Rensning 120
— Saltning 122
— Stegning 122
— Sæsontabel 48
— Tilberedning 120
— Varekundskab 47
Fiskefars 128
Fiskegratin, Norsk 128
Fiskeretter ..... 124—128
Fiskesuppe 86
— Levningeret 162
Fiske-Æblesalat 170
Flasker, Rengøring 226
— til Saft 226
Flæsk, Banke- 106
— og Kaalrabi 130
— Æble- 106
Flæskefars m. Kartofler 112
Flæskekarbonade, hakket 108
Flæskesteg, Kød til 98
— Tilberedning 98
Flødekarameller 220
Fløde- og Mælkesorter .. 52
Foraarssuppe 84
Fordøjelsen 31
Forloren Hare 108
— hollandsk Sovs 148
— Kraasesuppe 82
Forlorne Kyllinger 102
Formkager ..... 208—212
Forretter ..... 74—94
Fosfor 37
Franskbrød 204
Fremmedord i Køkkensproget 68
Frikadeller 116
— af kogt e. stegt Kød 162
— af kogt Fisk 162
— Kartoffel- 134
— Silde- 128
— Ærte- 140
Frikandeau 104
— hakket 104
— hel 104
— stor 104
Frikassé, Hønse- 96
— Kalve- 96
— Kanin- 96
Frikassé, Lamme- 96
— Urte- 142
Fromage(r) ..... 186—190
— Appelsin- 188
— Citron- 188
— Karamel- 190
— Kærnemælks- 188
— Stikkelsbær- 188
— Æble- 188
Frugt, Anvendelse af
tørret 238
— Henkogning .. 228—230
— Henkogningstid og
Temperatur 230
— Konservering . 228—246
— Næringsindhold ... 61
— syltet ..... 244—246
— Tørring ..... 236—240
— Varekundskab 60
Frugtbrød 220
Frugtdesserter 184
Frugter, hele, opbevaret
i Vand 236
— vitaminrige 61
Frugtgrød 184
Frugtkoldskaal 184
Frugtmos, kogt 246
— raasyltet 234
Frugt- og Grynsupper .. 90
Frugtsalat 172
Fugle, Benløse 102
Fødemidlerne, Varekundskab ..... 40—63
Fødemidlernes Næringsindhold, ang. i Portioner 256
— ang. i Procent 254
Fødemidlernes Opbevaring 39
— Tilberedning 39
Fødemidler og Næringsstoffer 30

G

Galopkringle 196
Garnere, Forklaring 68
Gas, Aflæsning af Forbrug 17
— Brug af 17
Gasapparater 16
— Rengøring 18
Gasbageform, Brug af .. 194
Gelé, Kogning 244
— raa 244
Geléglas 226
Gissou 130
Glas til Konservering,
Rengøring 226
Glasere, Forklaring 68
Glasur, Sukker- 202
Gratin 156, 158
Gratinere, Forklaring .. 68
Grillere (panere), Forklaring 68
Grisens Partering og Anvendelse, Skema ... 262
Grydestegning 100
Gryn, Fremstilling 42
— til Grynsuppe 90
Gryn- og Frugtsupper .. 90
Gryn- og Melsorter 42
Grønkaalsrand 144
Grønkaalssuppe 84
Grønkaal-Æblesalat, raa 174
Grønlangkaal 138
Grønne Stikkelsbær opbevaret i Vand 236
Grønsager, Henkogning . 250
— i Gelé 140
— i Æggestand 140
— kogte 130
— Konservering . 246—252
— Næringsindhold . 57—60
— Saltning 250
— smørdampede 130
— stuvede 132
— Tilberedning .. 130—144
— Varekundskab 57
Grønsagssupper, klare .. 82
— purerede 86
Grøn Salat 174
Grønærter og Gulerødder, stuvede 138
Gulerodsbrød 220
Gulerodskonfekt 222
Gulerodsrand 144
Gulerodssalat, raa 172
Gulerodssuppe 86
Gulerødder, brunede 142
Gule Ærter 88
— Varekundskab 43
Gullasch 104
Gulv, Rengøring 13
Gærdejge 204
Gærpaalæg 174

H

Haandmaal 66
Haardhedsgrad for Vand 25
Haardkogt Æg 150
Hachis, Kød- 160
— Selleri- 142
Hakkebøf 100, 106, 108
Hakkekarbonade 100, 106, 108
Hakket Frikandeau 104
— Kød, Retter af 106
Hare, Forloren 108
Havregryn, Maal og
Vægt 66
— ristede 94

Havregrynskage 212
Havregrynskonfekt 222
Havregrød 80
Havrekiks 198
Havremakroner 212
Havresuppe 92
Hel Frikandeau 104
Helstegt Lever 118
Henkogning af Frugt 228—230
— Grønsager 250
— Saft 242
Henkogningsgryde 224
Henkogningstemperatur til Frugt 230
Henkogningstid til Frugt 230
Hindbær, Henkogning 228, 230
Hjerter, stegte 118
Hollandsk Sovs, forloren 148
Horn 206
Hornfisk stegt som Kylling 126
Husblas, Brug af 178
Husholdningsregnskab .. 8
Hvedemel, Maal og Vægt 66
Hvidkaal, Tilberedning . 136
Hvidkaalsdolmer 114
Hvidkaalsrouletter 114
Hvidkaalssalat, raa 174
Hvidkaalssuppe 82
Hvid Sagosuppe 92
Hyben, opbev. i Vand .. 236
— Tørring 240
Hybensuppe 90
Hyldebær, opbev. i Vand 236
Hyldebærsuppe 90
Høkasse, Brug af 20
Hønsefrikassé 96

I

Iblødsætning af Tøj 26
Indmad, Tilberedning .. 116
— Varekundskab 44
Irsk Stuvning 130
Italiensk Salat 168

J

Jern 37
Jordbær, Henkogning .. 230
Jordnødolie 49
Julegodter ..... 220—222
Julekage 206
Julienne, Forklaring ... 68
Juliennesuppe 82
Jævnede Supper 84
Jævning af Frugtgrød .. 184
— Grynsuppe 90
— Saftsuppe 90
— Sovs ..... 144—146
Jødekager 200

K

Kaal, Kogetider 138
— stuvet 138
— Tilberedning 136
Kaalrabi og Flæsk 130
— stuvede 136
Kaffe, Tilberedning 218
— Varekundskab 63
Kaffebrød 202
Kaffekage 210
Kaffekranse 202
Kage-Creme 156
Kakao, Tilberedning 218
— Varekundskab 63
Kalcineret Soda til Blødgøring af Vand 25
Kalcium 37
Kalka til Blødgøring af Vand 25
Kalorie-Beregning 31
Kalkvand til Opbev. af Æg 252
Kalvefrikassé 96
Kalvekarbonade, hakket 108
Kalvens Partering og Anvendelse, Skema 260
Kalvesteg, Kød til 98
— Tilberedning 98
Kanin som Vildt 106
Kaninfrikassé 96
Kapers 248
Kaperssovs 150
Karamelfromage 190
Karameller, Fløde- 220
Karamelsovs 192
Karbonade 106
— hakket 100, 108
Karrysalat 168
Karrysovs 150
Kartoffelfrikadeller 134
Kartoffelmel, Maal og Vægt 66
Kartoffelmos 134
Kartoffelpostej m. Rosenkaal 140
Kartoffelsalat, kold 136
— varm 136
Kartoffelsuppe 86
Kartofler, brunede 134
— Kogning af 132
— Næringsindhold ... 58
— smørbrunede 134
— stuvede 136
— Varekundskab 57
Kedelsten 15
Kemiske Konserveringsmidler 232
Kiks, Havre- 198
— Rug- 198
Kirsebær, Henkogning .. 230
Kirsebær, raasyltede ... 234
Klar Kødsuppe 80
Klare Grønsagssuppe .. 82
Klaret, Varekundskab .. 49
»Klatter« 160
Klejner 200
Klipfisk, kogt 124
Knive, Pudsning 14
Knækbrød 198
Kogebog ..... 66—262
Kogekasse, Brug af 20
Kogeplader, elektriske .. 19
— Rengøring af elektriske 19
Kogesteder og Brændsel 15
Kogning af Bønner 138
— Fisk 120
— Gelé 244
— Grønsager 130
— Kaal 138
— Kartofler 132
— Kød 80
Kogt Klipfisk 124
— Sild i Karry 124
— Torsk 124
Kokosboller 222
Kokosmakroner 214
Koldskaal, Frugt- 184
Kolonialvarer 62
Komfur, Brug af 15
— Brændsel 16
— Rengøring 16
Kommenskringler 206
Konfekt, Gulerods- 222
— Havregryns- 222
Konservere, Forklaring . 68
Konservering ..... 222—252
— Frugt ..... 228—246
— Grønsager ..... 246—252
— Redskaber til 224
Konserveringsmidler, kemiske 232
Kornvarer, Varekundskab ..... 40—44
Kostberegning 32
— efter »Portionssystemet« 34
— Eksempel 33
Kostenhed, Forklaring paa 33
Kosten i forsk. Aldre 35
Kostens Sammensætning 37
Kostlære ..... 30—39
Kostplan for Sommer ... 72
— for Vinter 70
Koteletter, Udskæring af 100
Kraasesuppe, Forloren .. 82
Kringle 196, 206
Kringler, Kommens- ... 206
— smaa 200

Krukker, Rengøring 226
— til Konserves 226
Krydderier, Varekundskab 64
Kulhydrat 36
Kvædebrød 220
Kyllinger, Forlorne 102
Kærnefrugt, Varekundskab 61
Kærnemælksbrødsuppe . 92
Kærnemælksfromage ... 188
Kærnemælksgelé 184
Kærnemælksost 176
Kærnemælkssuppe 78
Kærnemælksvælling 76
Kød, Kendetegn paa ungt og gammelt .. 44
— Kogning af 80
— Retter af hakket .. 106
— Stegning af 96
— Varekundskab 44
Kødboller 112
— i Kaperssovs 112
— i Karrysovs 112
— i Sellerisovs 112
— i skarp, brun Sovs 112
— i Tomatsovs 112
Kødfars 112
— m. Kartofler 112
Kødfrikadeller 116
Kødkontrol 46
Kødrand 114
Kødretter 96
Kødstempler 45
Kødsuppe, klar 80
Kødtimbale 114
Køkkenets Rengøringsarbejder 10
Køkkengulv, Rengøring . 13
Køkkenregler 65
Køkkensproget, Fremmedord i 68
Køkkentøj, Rengøring, emaljeret 14
Kørvelsuppe 86

L

Labskovs 160
Lagkage I 214
— II 216
— Chokolade- 216
Lammefrikassé 96
Legere (Liere), Forklaring 68
Legering (Liering) af Sovs 146
— af Supper 84
Lever, helstegt 118
— m. br. Løg 116
Leverpostej 164
Levninger af Fisk 162
— af Forretter 158
— af Grønsager 164
— af Kød ..... 160—164
Levningeretter ..... 158—164
Liere (Legere), Forklaring 68
Liering (Legering) af Sovs 146
— af Supper 84
Linser, Varekundskab .. 43
Ludpulver 28
Løgsovs 148
Løgsuppe 84

M

Maal og Vægt 66
Madens Fordøjelse 31
Maizenabudding 182
Makaroni, Varekundskab 42
Makrel, Saltning af 124
Makroner, Chokolade- .. 212
— Falske 202
— Havre- 212
— Kokos- 214
Malet Træværk, Rengøring 13
Mandler, Brændte 220
Mannagrynsbudding 180
Mannagrynsrand m. Karamelsovs 180
Mannagrød, Mælke- 76
— Vand- 78
Marengs 214
Marinader til Salater ... 172
Marinere, Forklaring ... 68
Marinerede Sild 128
Margarine, Fremstilling 50
Marmelade 246
Marmorkage 210
Maskintorsk 126
Mayonnaise 166
Mel, Fremstilling 40
— Maal og Vægt 66
— Kendetegn paa godt 41
— Opbevaring af 41
— til Saftsuppe 90
Melboller til Suppe 156
Meljævning til Sovs 144
Melretter, Desserter 178
Mel- og Grynsorter 42
Messing, Pudsning 14
Mider i Mel og Gryn .. 41, 42
Mos, Frugt-, kogt 246
— Frugt-, raasyltet .. 234
Mælk, Anvendelse 53
— Næringsindhold ... 52
— Produktion og Forhandling 50
Mælkedesserter 180
Mælkegrød 158
— Gryn til 76
— Tilberedning 74
Mælke- og Flødesorter .. 52
Mælkesovs 148
Mælkesuppe 78

N

Nedlægning af Æg 252
Norsk Fiskegratin 128
— Øllebrød 94
Nudler, Varekundskab .. 42
Nydelsesmidler 63
Nyreragout 118
Næringsindholdet i Fødemidler, ang. i »Portioner« 256
— i Fødemidler, ang. i Procent 254
Næringsstof-Behovet 33
Næringsstoffer og Fødemidler 30
Næringsstofferne, Forekomst i Fødemidler 36
Næringsstoffernes Forbrænding 31
— Opgave i Legemet . 36

O

Oksens Partering og Anvendelse, Skema ... 258
Oksesteg, Kød til 98
— Tilberedning 98
Olivenolie, Varekundskab 49
Omelet 154
Opvartning 22
Opvask 10
Ost, Fremstilling 55
— Kærnemælks- 176
— Næringsindhold 55
— Vitamin- 176
Ovnstegning 98

P

Paaklædning 24
Paalæg ..... 164—176
Pandekage, Blod- 118
Pandekager, tynde 178
Pandestegning 100
Panere (grillere), Forklaring 68
Paraffinolie, Varekundskab 49
Pariserboller 196
Partering og Anvendelse af Gris, Skema 262
— af Kalv, Skema ... 260
— af Okse, Skema 258

Passere, Forklaring 68
Pastiller, Citron- 222
— Pebermynte- 222
— Pistacie- 222
Pebermyntepastiller 222
Pebernødder 214
Peberrodssalat 170
Peberrodssovs 148
Perlebønner, Tilberedn. . 138
Persillesovs 148
Petroleums-Vægeapparater 20
Pickles 248
Pistaciepastiller 222
Pladekage 218
Pleskener 212
Plukfisk 162
Plumkage 210
Primus, Rengøring af ... 20
Primusapparater, Brug af 20
Præservering af Æg 252
Pochere, Forklaring 68
Pocheret Æg 152
Pot-Käse 176
Pudsning af Messing 14
— Knive 14
— Vinduer 14
Purée, Tomat-, kogt 236
— raasyltet 234
Purere, Forklaring 68
Pureret Grønsagssuppe 86
Pærer, Henkogning . 228, 230
— Tørring 238

R

Raa Gelé 244
— Saft 236
Raakostsalater ..... 172—174
Raasyltning ..... 232—236
Rabarber, Henkogning .. 230
— opbev. i Vand 236
— Tørring 238
Rabarberrosiner 234
Rabarbersuppe 90
Ragout, Kød- 160
— Nyre- 118
Redskaber til Konservering 224
Regler for Vask i Skolekøkkenet ..... 26—29
Regnskab 8
Rengøring af Aluminium 14
— Borde 12
— elektriske Kogeplader 19
— emaljeret Køkkentøj 14
— ferniseret Træværk 13
— Gasapparater 18
— Glas, Krukker og Flasker 226
Rengøring af Komfur .. 16
— Køkkengulv 13
— malet Træværk 13
— Primus 20
— Spisekammer 12
— Trætøj 12
— Træværk 13
Rengøringsarbejder i Køkkenet 10
Rensning af Fisk 120
— for Kedelsten 15
Ribs, Henkogning .. 228, 230
Ribsgelé 244
Ris à l'amande 182
Risbobetest 184
Risengrød 76
Risfløderand 182
Risgryn, Maal og Vægt 66
Rismelsgrød 76
Ristede Brødterninger .. 94
— Havregryn 94
Risvandgrød 80
Risvælling 76
Rodurter, Varekundskab 59
Rosenkaal, Tilberedn. ... 136
Rosiner, Rabarber- 234
Roulade 216
— brun 216
Rugbrødstoppe 94
Rugkiks 198
Rugmelssuppe 92
Rullepølse 166
Rulning 29
Rundstykker 204
Russisk Dessert 186
Rødbeder, stegte 144
— syltede 250
Rødkaal 142
Rødkaalssalat, raa 174
Rørte Dejge 208
Rørt Smør 146
Røræg 152

S

Saft, Afkogt 242
— afpresset 240
— Henkogning 242
— kogt ..... 240—242
— med Vinsyre 244
— raa 236
— udtrukket m. Sukker 242
Saftbudding 186
Saftflasker 226
Saftgelé 186
Saftsovs 190
Sagogryn, Maal og Vægt 66
Sagorand 182
Sagosuppe, Hvid 92
Sagovælling 76
Sagoøl 94
Salat, Agurke- 174
— Frugt- 172
— Grøn 174
— Italiensk 168
— Karry- 168
— kold Kartoffel- 136
— Peberrods- 170
— raa Gulerods- 172
— raa Hvidkaals- 174
— raa Rødkaals- 174
— raa Æble-Grønkaals- 174
— Silde- 170
— varm Kartoffel- ... 136
— Æble-Fiske- 170
— Æble-Selleri- 168
Salater ..... 166—174
— Marinader til 172
— Raakost- ..... 172—174
Salatsovs 1 & 2 168
Salt, Maal og Vægt 66
Saltning af Fisk 122
— Grønsager 250
Sammenkogte Retter ... 130
Sammensætning af Kosten 37
Sandkage 208
Savoykaal, Tilberedn. .. 136
Selleri m. br. Løg 140
Sellerihachis 142
Sellerirand m. Tomatsovs 142
Sellerischnitzel 142
Sellerisuppe 86
Selleri-Æble-Salat 168
Selvvirkende Vaskepulver 27
Sennepsfrøolie 49
Sennepssovs 148
Serinakager 200
Servering og Borddækning 21
Sigtebrød 204
Sild i Karry 124
— marinerede 128
— Saltning af 122
— stegt 126
Sildefrikadeller 128
Sildesalat 170
Sirupskage I og II 210
Skarp, brun Sovs 148
Skinkecreme 176
Skinke, Svensk Fars- ... 110
Skrubber, stegte 126
Slaaen, opbev. i Vand .. 236
Smaabrød og Smaakager 198—202, 212—214
Smaakager 198—202, 212—214
Smaa Kringler 200

Smaa Tvebakker 198
Smør, brunet 146
— Fremstilling 54
— Maal og Vægt 66
— Næringsindhold ... 54
— rørt 146
— smeltet 146
Smørbolle til Sovs 146
Smørbrunede Kartofler . 134
Smørdampning af Grønsager 130
Smøropaalæg ..... 174—176
Smørsovs 146
Snegle 206
Snittebønner, Tilberedn. 138
Soda til Blødgøring af Vand 25
Sodakage 208
Solbær, Henkogning 228, 230
— raasyltede 234
Solbærgelé 244
Sommerdrik 220
Sommer-Kostplan 72
Sovs, Afbagning 146
— brun 148
— Citron- 150
— Creme- 190
— forloren, hollandsk 148
— Jævning af ... 144—146
— Kapers- 150
— Karamel- 192
— Karry- 150
— Løg- 148
— Mælke- 148
— Peberrods- 148
— Persille- 148
— Saft- 190
— Salat- 168
— Senneps- 148
— skarp, brun 148
— Smør- 146
— Tomat- 150
— Tilberedning .. 144—150
— til Desserter .. 190—192
Spegepølse 164
Spejlæg 152
Spidskaal, Tilberedn. ... 136
Spinat, stuvet 138
Spinatrand 144
Spinatsuppe 86
Spirituosa, Varekundskab 64
Spisekammer, Rengøring 12
Steg, Forskæring af 98
— Kødstykker til 98
Stegetid, Beregning 98
Stegning af Fisk 122
— Kød 96
— i Gryde 100
— i Ovn 98
Stegning paa Pande 100
Stegt Flæsk m. Æbler .. 106
Stegt(e) Hjerter 118
— Hornfisk 126
— Lever 116
— Rødbeder 144
— Sild 126
— Skrubber 126
— Torsk m. br. Løg .. 126
Stenfrugt, Tørring 238
— Varekundskab 60
Stikkelsbærfromage 188
Stikkelsbærgelé 244
Stikkelsbær, grønne, opbev. i Vand 236
— Henkogning 230
Stor Frikandeau 104
Stuvede Bønner 138
— Kaalrabi 136
— Kartofler 136
— Ærter og Gulerødder 138
Stuvet Grønkaal 138
— Kaal 138
— Spinat 138
Stuvning af Grønsager . 132
— Irsk 130
Strygning 29
Sukker, Fremstilling ... 62
— Maal og Vægt 66
— Næringsindhold ... 63
Sukkerbrødsdejge .. 214—218
Sukkerbrødskage 218
Sukkerglasur 202
Sukkerlage til henkogt Frugt 228
Sukkersyltet Frugt . 244—246
Sukkertilsætning til henkogt Frugt 230
Suppe(r), Blomkaals- ... 86
— Brun Bønne- 88
— Brunkaals- 82
— Brød- 92
— Citron- 92
— Faste- 88
— Fiske- 86
— Foraars- 84
— Forloren Kraase- .. 82
— Frugt- 90
— Gulerods- 86
— Gryn- 90
— Grønkaals- 84
— Havre- 92
— Hvidkaals- 82
— hvid Sago- 92
— Hyben- 90
— Hyldebær- 90
— Julienne- 82
— jævnet 84
— Kartoffel- 86
Suppe(r), klare Grønsags- 82
— klar Kød- 80
— Kærnemælks- ... 78, 92
— Kørvel- 86
— Liering (Legering) . 84
— Løg- 84
— Mælke- 78
— purerede Grønsags- 86
— Rabarber- 90
— Rugmels- 92
— Selleri- 86
— Spinat- 86
— Sød- 90
— Tomat- 88
— Æble- 90
Suppekogning 80
Svensk Farsskinke 110
— Sildesalat 170
Svinefedt, Varekundskab 49
Svinehjerter, stegte 118
Svinekødfars m. Kartofler 112
Svinets Partering og Anvendelse, Skema ... 262
Sæbe 27
Sæbelus 25
Sæsontabel for Fisk 48
Syltede Asier 248
Syltet Frugt ..... 244—246
Syltning, raa 232
Sødsuppe 90
Sølvkage 210
Sønderjydsk Æblekage . 216
Søsterkage 212

T

Tabel over Fødemidlernes Næringsindhold ang. i »Portioner« . 256
— procentiske Næringsindhold 254
Te, Tilberedning 218
— Varekundskab 63
Teboller 204
Tomatbøf 138
Tomatpurée, kogt 236
— raasyltet 234
Tomatsovs 150
Tomatsuppe 88
Torsk, kogt 124
— Maskin- 126
— stegt, m. br. Løg .. 126
Tranchere, Forklaring .. 68
Trifli 190
»Træskoklamper« 212
Trætøj, Rengøring 12
Træværk, Rengøring 13
Tvebakker, smaa 198
Tynde Pandekager 178

Tøjsammenlægning 29
Tørret Frugt, Anvendelse 238
Tørring af Frugt .. 236—240
— Vasketøj 28

U

Urtefrikassé 142
Urter i Gelé 140
— Æggestand 140

V

Vand og dets Afhærdning 25
Vand, Opgave i Legemet 36
Vandglas til Opbev. af Æg 252
Vandgrød, Gryn til 78
— Tilberedn. 78
Vaniljekranse 200
Varekundskab ..... 40—64
Varmeudviklingen i Legemet 31
Vask ..... 25—29
Vaskemidler 27
Vaskepulver 27
Vestindisk Æggemælk .. 78
Wienerschnitzel 104
Vin, Varekundskab 64
Vinduer, Pudsning 14
Vinter-Kostplan 70
Vitamin A 36
Vitamin B1 37
— C 37
— D 37
Vitaminost 176
Voksbønner, Tilberedn. . 138
»Vrøvl« 200
Vægt, Beregning af Menneskets 35
Vægt og Maal 66
Vælling, Gryn til 76
— Tilberedn. 74

Æ

Æblebrød 220
Æblefedt 176
Æble-Fiskesalat 170
Æbleflæsk 106
Æblefromage 188
Æblegelé 244
Æble-Grønkaalssalat, raa 174
Æblekage 190
— Sønderjydsk 216
Æblemos, raasyltet 234
Æbler, Henkogning . 228, 230
— Tørring 238
Æble-Selleri-Salat 168
Æbleskiver m. Kærnemælk 180
Æblestænger 198
Æblesuppe 90
Æg, blødkogt 150
Æg, farserede 152
— haardkogt 150
— Nedlægning i Kalk og Vandglas 252
— pocheret 152
— Præservering 252
— Sortering af 56
— spejlet 152
Varekundskab 56
Æggegrød 76
Æggehvidestof 36
Æggekage 154
Æggemælk, Vestindisk .. 78
Æggeretter ..... 150—158
Æggesmør 174
Æggestand 154
— Urter 140
Æltede Dejge 196
Ærtefrikadeller 140
Ærter, gule 88
Ærter og Gulerødder, stuvede 138
Ærter, gule, Varekundskab 43

Ø

Øl, Varekundskab 64
Øllebrød 92
— Norsk 94
Øllegrød 158
Øl- og Brødretter 92
Ølsago 94