Digitaliseret af | Digitised by

DET KGL. BIBLIOTEK
Royal Danish Library

Forfatter(e) | Author(s):	Hindhede, Mikkel.
Titel | Title:	Dyrtids-Kogebog.
Udgavebetegnelse | Edition Statement:	16. fuldstændig omarbejdede Oplag af Økonomisk Kogebog, indført 50 billige Kødretter samt Spiseseddel for Gigtpatienter.; Folkeudgave.
Udgivet år og sted | Publication time and place:	København ; Kristiania : Gyldendal, 1915
Fysiske størrelse | Physical extent:	204 s.

DK

Værket kan være ophavsretligt beskyttet, og så må du kun bruge PDF-filen til personlig brug. Hvis ophavsmanden er død for mere end 70 år siden, er værket fri af ophavsret (public domain), og så kan du bruge værket frit. Hvis der er flere ophavsmænd, gælder den længstlevendes dødsår. Husk altid at kreditere ophavsmanden.

UK

The work may be copyrighted in which case the PDF file may only be used for personal use. If the author died more than 70 years ago, the work becomes public domain and can then be freely used. If there are several authors, the year of death of the longest living person applies. Always remember to credit the author

M. HINDHEDE

DYRTIDS KOGEBOG

16. Oplag af Økonomisk Kogebog med tilføjede Kødretter og Spiseseddel mod Gigt

15. 2458

GYLDENDALSKE BOGHANDEL - NORDISK FORLAG - KØBENHAVN OG KRISTIANIA
MDCCCCXV

DYRTIDS-KOGEBOG

Trykt ialt i 20,000 Eksemplarer.

M. HINDHEDE

DYRTIDS-KOGEBOG

16DE FULDSTÆNDIG OMARBEJDEDE OPLAG AF ØKONOMISK KOGEBOG, INDFØRT 50 BILLIGE KØDRETTER SAMT SPISESEDDEL FOR GIGT

GYLDENDALSKE BOGHANDEL - NORDISK FORLAG - KØBENHAVN OG KRISTIANIA
MDCCCCXV

BIBLIOTHECA REGIA HAFNIENSIS

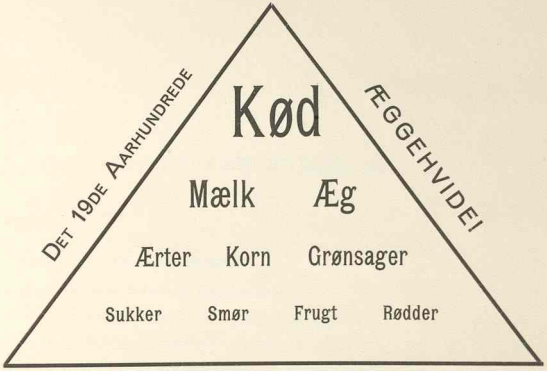
FOLKEUDGAVE

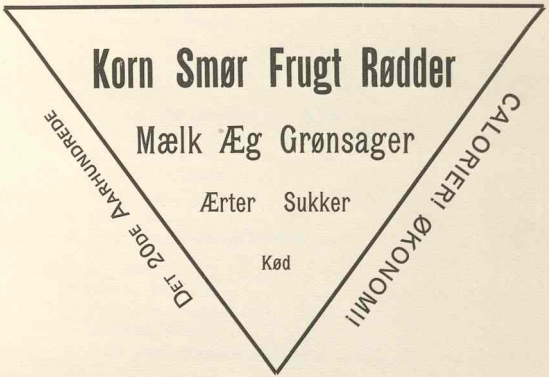
KJØBENHAVN — GRÆBES BOGTRYKKERI.

DEN SPARSOMMELIGE HUSMODER

TILEGNET

EN REFORMATION





INDHOLDSFORTEGNELSE

Side

FORORD 11

I. AFDELING: ERNÆRINGSTEORI

1. Moderne Kultur og Degeneration 17
2. Ernæringsspørgsmaalet, økonomisk set 29
3. Giftige Nydelsesmidler 39
4. Diæt ved Urinsyresygdomme 42

II. AFDELING: ERNÆRINGSPRAKSIS

1. Indledning 47
   A. Maal og Vægt 47
   B. Økonomi ved Kogning 50
   C. Kunsten at spise 52

2. Spisesedler 55
   A. Middagsretter 55
      a. Meget billig Spiseseddel med en Ret 55
      b. Billig Spiseseddel med to Retter 57
      c. Hovedspiseseddel 62
      d. Økonomisk Indkøb 68
   B. Morgenretter 70
   C. Aftenretter 72
   D. Spiseseddel ved Gigt og Nyregrus 75

3. Kogeopskrifter 80
   A. Grød og Vælling m. m. 80
   B. Frugtsupper, Frugtgrød m. m. 88
   C. Grønsupper m. m. 99
   D. Kogte, stegte og stuvede Havesager 107

Side

E. Pandekager, Buddinger m. m. 128
F. Æggeretter 142
G. Billige, blandede Kødretter m. m. 147
H. Sovse 172
I. Aftenretter 182
J. Lidt Bagværk 189
K. Billige Drikkevarer 197

4. Tabel 201

FORORD TIL 16DE OPLAG

Da jeg fra Forlaget fik Underretning om, at »Økonomisk Kogebog« var udsolgt, foreslog jeg, at Bogen skulde fuldstændigt omarbejdes. Tillige ønskede jeg, at Prisen skulde reduceres saa meget som muligt, for at Bogen kunde trænge ned i de Lag, der trænger haardest til Hjælp, ikke mindst under de nuværende vanskelige Forhold. Forlaget bifaldt straks mit Forslag.

Naar jeg er gaaet over til at indføre flere billige Kødretter, betyder det ikke ændrede Anskuelser, det betyder, at jeg er bleven klar over, at jeg kommer til at hjælpe flere Mennesker, naar jeg ikke bryder for radikalt med de tilvante Vaner. At spilde ret megen Plads paa at bevise mine nu snart gamle Paastande om, at en tarvelig, kødfattig Kost ikke alene er billigere, men endog sundere end Bybefolkningens sædvanlige Kost, er neppe nødvendigt længere efter det store Omslag, der i den senere Tid er foregaaet indenfor den tyske Videnskab. I de Bøger og Skrifter, der nu i Anledning af Krigen udsendes af de ledende Ernæringsfysiologer for at oplyse Befolkningen, findes blandt andet følgende:

»Forbruget af Kød og Fedt er hos os i de sidste Aartier steget i en uhyre Grad. 1861 brugte vi 23 Kilo Kød aarligt pr. Hoved, 1883 29 Kilo, 1892 32 Kilo, 1900 43 Kilo, 1912 52 Kilo. Vi fortærer altsaa nu forholdsvis dobbelt saameget Kød som for 50 Aar siden og ligesaameget som noget andet Folk, Englænderne indbefattede. Vi kan uden Betænkning igen nærme

os til vore Forfædres Vaner med Hensyn til Kødforbrug, vi vilde da leve mange Gange sundere og sikkert billigere.«

Senere fremhæves, at Kødforbruget er langt ringere paa Landet end i Byerne, og der skrives i den Anledning:

»Sikkert er vor Landbefolkning ikke Bybefolkningen underlegen i Arbejdsevne, og hermed er Beviset bragt for, at selv for vort Klima er den stærke Kødkost aldeles ikke nødvendig. Man kan heller ikke sige, at det tyske Folks Energi for 100 Aar siden, paa Frihedskrigens Tid, da Kødforbruget kun var 13,6 Kilo, var ringere end nu.«

Saadan taler Berliner-Professorerne. En ligesaa bekendt Münchener-Professor skriver:

»Til Slutning kan det siges, at det kan betragtes som bevist, at vi, naar det skal være, kan nøjes med Halvdelen af den Æggehvidemængde, som Bybefolkningen nu fortærer i Fredstid.«

Og senere:

»Det vilde være til blivende Velsignelse for vort Folk, om vore Koner ved denne Lejlighed kunde lære at lave Mad, om vi igen kunde blive mindre fordringsfulde med vore Fornødenheder. Vor Bondebefolkning er slaaende Beviser for, at man kan trives fortræffeligt ved Brød, Fastesupper, Kartoffel- og Melspiser med Mælk, Skørost, Kaal, Salat, Løg og lidt Kød og Flæsk i Tilgift, naar man kun i det Hele faar nok.«

Hvis der ikke under disse Udtalelser havde staaet Navne som *Rubner*, *Zuntz* og *Gruber*, vilde alle tro, at de var skrevne af Hindhede. Selv om jeg var noksaa overbevist om min Ret, havde jeg dog ikke vovet at drømme om, at de Mænd, der er Elever af og Arvtagere efter de Münchener-Professorer, hvis Lære jeg i 1904—05 saa stærkt begyndte at bekæmpe, i 1914—15 vilde gribe mine Vaaben for at naa det samme Maal, som jeg har stræbt at naa. Det var den gammeldags, vestjyske Bondekost, der først aabnede mine Øjne. Man vil huske mit Valsprog:

»*Op med den gamle Bondekost, ned med Fraadseri og Drukkenskab.*«

(Kogebog, ældre Udgave, S. 213).

Kender jeg *Max Gruber* ret, vilde han ikke have det mindste imod nu at skrive det samme Valsprog paa sin Fane.

En bekendt Kønigsberger-Professor skriver under Omtalen af vore Forsøg:

»Disse utvivlsomt interessante og vigtige Undersøgelser af Hindhede har vakt stor Opsigt i vide Kredse, fordi de synes at bevise, at vore Anskuelser angaaende Ernæringen trænger til at revideres fra Grunden af . . .«

Samme Professor har paa sin Klinik gentaget vore Kartoffelforsøg og fundet Resultaterne bekræftede.

Og Praksis følger med Teorierne. Den »Krigskogebog«, der er udarbejdet i Overensstemmelse med de nye Teorier, kunde optages i en Hindhede-Kogebog uden at virke paafaldende. Ved Kødretterne anvendes for 4 Personer kun $^1/_2$ Pd. Kød men 3 Pd. Kartofler, det er 6 Gange saa mange Kartofler som Kød. Det samme Forhold mellem Kartofler og Kød var almindeligt i Tyskland for 40 Aar siden, men Videnskabsmændene forlangte da, at Forholdet skulde ændres saaledes, at der serveredes ligesaameget Kød som Kartofler. Videnskaben søger altsaa nu at rette den Fejl, den begik for 40 Aar siden.

Den tyske Stats-Krigskogebog udsendes gratis i Hundrede-Tusinder. En haard Konkurrence for en Kogebogsforfatter!

Nu maa Læserne vel erindre, at de Mænd, der her er citeret, *Rubner*, *Zuntz*, *Gruber*, *Schittenhelm*, hører til Tysklands mest bekendte og berømte Fysiologer, mine fødte Modstandere. Det vilde være mig en let Sag at fremføre ganske anderledes begejstret Tilslutning fra Professorer, der fra først af stillede sig anerkendende overfor mit Arbejde, men jeg antager, at slige Udtalelser vilde være mindre overbevisende end de ovenfor anførte.

Jeg kan ikke her i denne praktiske Bog optage for megen Plads med teoretiske Betragtninger, men jeg vil dog ikke undlade

at benytte den gunstige Lejlighed til at bringe til Læsernes Kundskab forskellige Iagttagelser og Undersøgelser, som de maaske ellers ikke faar noget at vide om. Mine udførlige Beretninger[1] har jo det tilfælles med saa mange andre Forsøgsberetninger, at de kun læses af et meget begrænset, interesseret Mindretal, men derimod ikke af det store Publikum, som egentlig skulde høste Gavn af dem.

---

[1] 1., 2., 3., 4., 5. og 6. Beretning fra Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser. Faas i enhver Boghandel, Jakob Lunds Forlag, Pris 1 Kr. (1. Beretning udsolgt.)

I. AFDELING: ERNÆRINGSTEORI

1. MODERNE KULTUR OG DEGENERATION
2. ERNÆRINGSSPØRGSMAALET, ØKONOMISK SET
3. GIFTIGE NYDELSESMIDLER
4. DIÆT VED URINSYGDOMME

1. MODERNE KULTUR OG DEGENERATION

Vore Tænder.

En udenlandsk Kogebogsforfatter skriver:

»Menneskeheden vil ikke blive sund, før den sidste Kogebog hænger i den sidste Koks Tarme.«

Det er en Spøg, der rummer megen Alvor. Kogekunsten ødelægger meget, blandt andet ødelægger den vore Tænder. Anatomen, Professor Blunschli i Zürich skriver:

Kogekunsten ødelægger Tænderne.

»I de Aar, jeg har beskjæftiget mig med Undersøgelser af Tænder og Kæber hos Mennesker og Aber, har jeg studeret et meget stort Tal — henved 500 — Abekranier (Hovedskeletter). Den største Del tilhørte en Samling, som Professor Göldi havde samlet i Omegnen af Para ved Amazonefloden (Brasilien). Ved hvert Kranium var Findested og Køn angivet. En Del stammede fra Dyr fra den zoologiske Have i Para, en anden Del fra i Skoven skudte vilde Aber. Hos ingen af de sidste var der Spor til Tandkaries (hule Tænder), som derimod var stærkt udbredt hos de første. Da Aberne fra Haven næsten aldrig var fødte der, men indfangede i Skoven som Unger, maatte Aarsagen aabenbart søges i visse Faktorer, som stod i Forbindelse med Fangenskabet. Forskel i Klima kunde ikke være Aarsag, ligesaalidt som Forskel med Hensyn til Drikkevandet, der ogsaa i Para tages fra Skovfloderne. Der bliver derfor væsentlig kun to Aarsager tilbage, nemlig den forskellige Kost og Indespærringen. Da jeg nu ifjor i lang Tid opholdt mig i Para og i Skovene ved Amazonefloden, havde jeg rig Lejlighed til at studere Aberne i deres naturlige Omgivelser. Jeg og mine indfødte Jægere skød Hundreder af vilde

Aber.

Eksemplarer, men ikke hos én éneste fandt jeg en hul Tand. Ved Undersøgelser af Maveindhold fik jeg Oplysninger om disse Abers naturlige Kost. Vi fandt Maverne fyldte med Løv, unge Planteskud, Rester af Frugter med haard Skal og haard Kærne. Ernæringen i Fangenskabet er en ganske anden og bestaar væsentlig af bløde Frugter, især Bananer, den naturlige Kost er det nemlig umuligt at skaffe. Det er derfor Overgangen til den bløde Kost, der er den sandsynlige Aarsag til den optrædende Karies. Man kan ogsaa let forestille sig, at de haarde Skaller og Kærner, sammen med det raa Løv, mekanisk renser Tænderne, men man kan herfra heller ikke udelukke, at Indespærringen ogsaa kan være medvirkende Aarsag. Men at det sidste Moment ikke kan være Hovedaarsagen, slutter jeg fra en anden Iagttagelse angaaende Mennesker. Det er en gammelkendt Kendsgærning, at Naturfolkenes Tænder meget sjældent viser Spor af Karies. Det samme viser Kranierne af de vilde Indianerstammer fra Amazonegebetet, som opbevares i de europæiske Samlinger. Ligeledes iagttog jeg hos Indianere fra Putumayo, der tilhørte Stammer, som kun kom i meget ringe Berøring med Kulturen, uskadte Tandrækker. Saameget mere forbavset blev jeg derfor, da jeg hos en anden endnu ublandet Indianerstamme, der gennem 2—3 Slægtled var bleven halv civiliseret, fandt jammerlige Tænder. Som Aarsag kunde efter min Mening kun paavises den udtalte Forandring i Kosten. De vilde Stammer ernærede sig væsentligt af Kød, der var stegt haardt paa Spid, af Fisk, der blot var tørret i Solen, samt af Mandiokkorn af Størrelse som Ærter, der tyggedes hele. Deres halvciviliserede Naboer lever ligesom den af Karies meget hjemsøgte blandede Befolkning, de foretrækker kogt for stegt Kød, koger Fisken, spiser kogt Ris, kogte Bønner, bløde Bananer osv. . . . Da nu de omtalte Indianeres Levevis iøvrigt ikke har ændret sig synderligt, kan vel kun den forandrede Ernæringsmaade, det vil sige Overgangen til den bløde, kogte Kost, der stiller mindre Fordringer til Tænderne, være Aarsag til disse Organers Forfald. . . . Hvem der en Gang i længere Tid har tygget de haarde Mandiokkorn, eller, som det i andre Lande er Skik og Brug, hele Maiskorn, ved i hvor høj Grad Kæberne derved tages i Brug og hvor hurtigt ethvert Spor af Tandsten derved forsvinder.«

Indianere.

Disse tilsyneladende omhyggeligt gennemførte Undersøgelser synes at være af stor Vigtighed. De løser os den Gaade, som det har været for os, at man hos de Stenalderkranier, som findes i vore Museer, som Regel finder 32 uskadte Tænder. Ja selv hos det Neanderthalkranium, som jeg har set i et Berlinermuseum og som menes at være henved 200,000 Aar gammelt, er Tænderne ganske uskadte. Disse vore Tip-Tip-Tip . . . Oldeforældre kendte maaske (?) Ild, men neppe Kogekar, de kendte Sten til Knusning af Kornet, men ikke Møller til Finmaling. Stenalderen.

Ved en Undersøgelse, der omfattede 12000 Soldater, fandt *Röse*, at naar Landmændene i Gennemsnit havde 6 daarlige Tænder, havde Studenterne 10, Bagerne 12 og Konfektmagerne 16. Dette taler til Gunst for den grove Landkost og mod den finere Bykost og særligt imod Slikkeriet. Soldater.

En dansk Tandlæge, Frk. *Budtz-Jørgensen*, har nyligt under et længere Ophold i Grønland undersøgt Tændernes Tilstand hos de Indfødte og fundet en paafaldende Forskel hos Koloniernes og Udstedernes Beboere. Medens det hos de sidste var sjældent at finde en daarlig Tand, var Forholdene i Kolonierne omtrent som herhjemme. I Levemaaden var der væsentlig den Forskel, at medens Koloniernes Befolkning havde Adgang til blødt Brød og Slikkeri, maatte Udstedernes Beboere nøjes med stenhaarde Skibstvebakker. Grønlændere.

Alt ialt maa man sikkert i det væsentlige give Tandlæge, *Dr. Kunert* i Breslau, der særligt har studeret disse Forhold, Ret, naar han skriver: Dr. Kunert.

»Vi kan nu med apodiktisk Sikkerhed udtale følgende:

1) Hverken hos Mennesker eller Dyr optræder Tandkaries saalænge Tænderne tages tilstrækkeligt i Brug til Bearbejdelse af haarde (helst raa) Næringsmidler, først ved Overgang til blød Kost opstaar Sygdommen, hvis Omfang er ganske afhængig af Næringens Beskaffenhed.

2) Maalet for alle tandhygiejniske Bestræbelser kan, naar man da ikke vil slaa sig tiltaals med Skin- eller foreløbige Resultater, kun bestaa i at føre vort Folk tilbage til grovere Kost, fremfor alt til et virkeligt grovt Brød, der nødvendiggør energisk Tygning, samt i Indskrænkning af Sukkerforbruget. Særligt fordærvelig er her Blandingen af Sukker og fint Mel

(Konditorkager). Alle andre Forholdsregler (Tandbørste, Tandlæge osv.) er i Forhold hertil kun af underordnet Betydning.«

Senere skriver den samme Forfatter:

»Hovedsagen ved hele Spørgsmaalet er, det kan ikke betones skarpt nok og ofte nok, at der anvendes et meget grovt Mel. Jo grovere Melet, desto bedre Brødet. At Melet ikke kan være for grovt, har den bekendte Ernæringsforsker, Dr. Hindhede i København, bevist. Han sendte mig for nogle Maaneder siden nogle Hvedebrød, hvori der var en Mængde halve, ja endog hele, Korn. Brødet smagte kosteligt og bekom os udmærket. For grovt kan Melet ikke være, derimod har jeg ofte overbevist mig om, at man faar et ganske andet og slettere Brød (mindre Aroma osv.), naar Melet maledes noget finere. Kornet bliver aabenbart let død-malet . . .«.

»Hvori denne »Død-Maling« bestaar, lader sig for Tiden ikke afgøre, man kender den kun paa Resultatet, men det er forstaaeligt, at det enorme Tryk og den dermed følgende stærke Opvarming kan fremkalde stærke Forandringer.«

Grovt Brød.

Det Brød, som Dr. Kunert omtaler, at jeg har sendt ham, var grovt Hvedebrød. 2 Forsøgsindivider levede $^3/_4$ Aar alene ved dette Brød + Margarine og Vand, og befandt sig herved aldeles glimrende. Fremgangsmaaden var den, at vi købte Hvede en gros og malede, eller rettere knuste, den paa en lille Haandkværn. Knusningen bør foretages saa grovt som muligt, ikke mere end nødvendigt for overhovedet at kunne bage Brød heraf. Produktet var grovere end den Grutning, Landmændene giver til Kreaturer. Den eneste Ulempe, som grovt Mel har, er, at der fordres en meget lang Ældning ($^1/_2$ à $^3/_4$ Time) for at faa godt, sammenhængende Brød. Vi bagte Brødet i en Stenovn ved høj Temperatur (250 Gr. Celsius), hvorved vi fik en tyk, haard Skorpe, der smagte udmærket og yderligere gav Tænderne Arbejde. Brødet kan bages for 14 Dage ad Gangen (se Opskrift Nr. 255).

Hensigten med dette Forsøg var oprindeligt kun at prøve, hvilken Virkning grovere eller finere Formaling har paa Fordøjeligheden. Der har i de senere Aar været en stigende Bestræbelse for at male Kornet finere og finere i den Hensigt at gøre Brødet lettere fordøjelig. Det viste sig nu til vor Overraskelse, at Forskellen mellem grov og fin Formaling med Hensyn til Fordøjelighed var saa ringe, at den var uden praktisk Betydning. For-

klaringen er vel, at det grove Brød tvinger Tænderne til et Arbejde, der væsentlig erstatter Møllekværnens Virksomhed.

At et saadant Brød vil hjælpe til Tændernes Bevaring, kan neppe betvivles. En anden Fordel er, at Brødets Smag er fortrinlig. Saavel de to Forsøgsindivider som jeg selv har før sat Pris paa det i Handelen gaaende »grove Hvedebrød«, men efter at vi havde vænnet os til det ny Brød, smagte Bagerbrødet os flovt. Dette sidste Brød er slet ikke grovt, det er fint Brød bagt af usigtet Mel.

Vort grove Hvedebrød maa nærmest sammenlignes med det gammeldags grove Landrugbrød, det er blot endnu grovere. Fejlen ved Landrugbrødet var ikke, at Malingen var for grov, men at det ofte var altfor surt og urent, syrnet som det var ved Surdejg, der maaske var gaaet i Arv fra Fader til Søn. Til vort Brød brugte vi ikke Surdejg men Gær, dog kun i ringe Mængde for ikke at faa Brødet for løst og svampet, Egenskaber som Bagerne netop tilstræber i Kapløbet for at levere de største Brød. Vore Erfaringer viste, at Maver, der daarligt taalte almindeligt Rugbrød, udmærket taalte vort grove Hvedebrød. Hvorvidt grovt Rugbrød, fremstillet paa lignende Maade, vil bekomme ligesaa godt som Hvedebrødet, har vi endnu ikke undersøgt, men jeg formoder, at Forskellen ikke er stor.

Naar der spørges: Skal man spise sigtet eller usigtet Brød?, maa der svares: Ubetinget usigtet! Ved den grove Formaling, som jeg anbefalede for Tændernes Skyld, falder Sigtning bort af sig selv. Men der er ogsaa en anden Grund, hvorfor Sigtning er forkastelig. Naar New-Foundlænderne om Vinteren væsentligt ikke har andre Næringsmidler end Franskbrød, faar de en bestemt Sygdom (Beri-beri), som kan føre til Døden, hvis de ikke i Tide faar andre Næringsmidler, særlig Brød af usigtet Mel. Paa lignende Maade gaar det Japanerne og Inderne, hvis de i længere Tid lever af poleret Ris. Sygdommen kan helbredes ved upoleret Ris eller endog ved Suppe paa Risklid. Ved disse og mange andre Forsøg og Erfaringer er det bevist, at der i eller ved Kornets Skaller findes Stoffer, som Legemet ikke kan undvære.

Sigtning.

Beri-beri.

Disse Stoffer har man kaldt »Vitaminer« (Livgivende Stoffer). Lignende Stoffer findes i andre Fødemidler, særlig i Ærter, Bønner, Frugt, Kartofler, Grøntsager og Mælk. De findes ogsaa i Kød, men kun i ringe Mængde. Disse Stoffer selv er endnu

Vitaminer.

ukendte, de er sikkert forskellige i de forskellige Fødemidler. Medens Klidmangel fremkalder Beri-beri, giver Mangel paa friske Frugter og Grøntsager Skørbug, som helbredes, saasnart de manglende Næringsmidler tilføres. Mange af disse Stoffer taaler ikke længere Opbevaring, Tørring eller Kogning. Kogt Mælk kan frembringe Børneskørbug og hermetisk henkogt Kød, der har været opvarmet til 110 Gr. Celsius, Beri-beri. Disse ny Opdagelser peger yderligere paa, at man saa lidt som muligt skal søge at »forbedre« de Fødemidler, som Naturen byder os. Mennesket er da ogsaa Verdens eneste kogende Pattedyr!

Luftbrød.

Bagerne lægger stor Vægt paa at faa Franskbrød saa let og porøst som muligt. For at naa dette Maal kan man ikke klare sig med dansk Flormel, men maa ty til forskellige udenlandske Melsorter, hvis Gluten er af en saa sejg Beskaffenhed, at Melet kan taale stærk Oppustning uden at Brødet falder sammen. Saadant Mel (Pillsbury) kalder man »stærkt brødgivende«. Denne Betegnelse er kun Vrøvl, en Kilo Pillsbury Mel giver ikke et Gram mere Brød end et Kilo tørt, dansk Mel. Derimod giver det mere af noget andet, nemlig af Luft. Men dette »Næringsmiddel« (!) kan man faa billigere paa anden Maade! At Bagerne foretrækker Pillsbury Mel, saalænge Kunderne er uvidende nok til at bedømme Brød efter Øjemaal og ikke bruge Vægt, det er forstaaeligt, men at Husmødrene i deres private Husholdning i disse dyre Tider vil betale 3 à 4 Øre mere for et Pd. amerikansk Mel, er neppe til at forstaa. »Bagværket bliver let«! Javel! Men jo lettere, jo mere svampet, desto slettere, desto mere ødelæggende for Tænderne!

Pillsbury Mel

Det fine, hvide Mel.

Noget lignende gælder med Hensyn til Farve, jo finere og hvidere Melet er, det vil sige, jo mere renset for Klid, desto mere koster det, men desto mindre Værdi har det i Virkeligheden. Tyskerne er klogere end vi, de beholder selv det mørkere og grovere Mel og betaler deres Møllere en ekstra Præmie, hvis de eksporterer det fine, hvide Mel til de ikke slet saa kloge Danskere! De danske Møllere fremstiller, med indført udenlandsk Hvede til Hjælp, Mel med akkurat samme Bageegenskaber som importeret Mel, men de paastaar, at det kan være nødvendigt at forsyne Sækkene med udenlandske Etiketter og Navne, fordi deres Landsmænd ellers ikke vil købe Melet. Det kunde tyde paa, at Patriotisme, det er noget, vi i Danmark mest har i Munden!

Det allerfineste og hvideste Mel fraskilles undertiden og kaldes »ungarsk Mel«, det er det dyreste af alt, men det daarligste af alt! Ungarsk Mel.

Det anbefalede grove Brød er desværre ikke i Handelen. Jeg har forsøgt at faa forskellige Bagere til at fremstille det, men forgæves. Der svares altid: »Der maa først komme Eftersporgsel«. Derfor, spørg! De maa godt kalde det »Hindhede-Brød« eller »Madsen-Brød« efter mit verdensberømte Forsøgsindivid, men De maa huske, at det Hindhede-Brød, der hidindtil har gaaet i Handelen i København, har jeg ikke havt noget at gøre med, det er finmalet, usigtet Hvedebrød. Paa Landet maa det være en forholdsvis let Sag at fremstille det grove Brød, Grutningen kan udføres paa enhver Landmølle, ja paa enhver Husmølle. Det kan blive det billigste Brød af alt. Madsen-Brød.

Man kan vel ikke paastaa, at Brød er Menneskets naturlige Føde. Skal vi holde os strængt til Naturen, bliver der neppe andet tilbage at spise end Frugter og Rødder, til hvis Fortæring vore Tænder er særligt indrettede. Men Danmarks Befolkning kan ikke i en overskuelig Fremtid leve ved Nødder, Æbler, Gulerødder osv. og haardt Brød er den bedste Erstatning for Nødder. Frugt har her i Norden den meget slemme Ulempe at være altfor dyr, naar man da ikke kan gaa ud og plukke den i egen Have. Men for den, der ikke behøver at tage det saa nøje med Pengepungen, er det meget sandsynligt, at *grovt Brød, Smør og Frugt* vilde være den mest ideale Spiseseddel. Dette slutter jeg ogsaa af, at jeg aldrig har befundet mig bedre, end naar jeg paa Rejser i lange Tider har indskrænket mig til disse 3 Næringsmidler, uden Spor af varm Mad. Raakost. Den ideale Spiseseddel.

Blandt den Mængde Iagttagelser, der for mig peger i samme Retning, skal jeg nævne en enkelt fra den senere Tid:

I 1912 kom her til København fra Udlandet en Ingeniør, 52 Aar gammel. Han havde paa Grund af Sygdom — Gigt, Asthma mm. — været nødt til at tage sin Afsked fra Statstjenesten og havde kun en Pension paa 2400 Kr., hvoraf han ikke alene skulde leve, men ogsaa delvis understøtte sin Familie. Han var flygtet fra sit Hjem og Land, fordi han ikke under disse Omstændigheder havde Raad til at færdes i sin sædvanlige Omgangskreds. Han kom til mig meget nedbøjet saavel af Sygdom som af økonomiske Sorger. Jeg satte ham ind i mine Ideer og han besluttede at vove et Forsøg. 2 Aar efter kom han igen til mig, alle Sorgerne Normanden.

var forsvundne. Han fortalte, at i den første Tid, efter at han var begyndt at leve næsten alene ved Brød, Smør og Frugt, havde han, der var vant til stærk Kødkost, følt en meget stærk Sult, saa hvis det ikke havde været fordi, at han efterhaanden mærkede Bedring i sit Befindende, havde han opgivet den ny Levevis. Men han fortsatte, og nu, 2 Aar efter, var han fuldstændig frisk og sund, og desuden var alle økonomiske Sorger som blæst væk. Han havde lejet et Værelse og besørgede selv sin Kost, den eneste kogte Mad, han spiste, var Kartofler og dem kogte han selv. Iøvrigt levede han ved Brød, Smør, samt Frugt efter Aarstiden, i den billige Tid meget, i den dyre Tid mindre. »Men«, fortalte han yderligere, »hjemme i min Fødeby gaar mine gamle Venner, de ser allesammen tykke og kraftige ud, men alle er de mer eller mindre syge. Jeg har været en Rejse hjemme for at prædike for dem, de tror mig nok, de vilde gærne forandre Levevis, men — de kan ikke! Jeg kan godt forstaa dem, jeg ønsker selv at rejse hjem, men tør ikke. Naar jeg kommer ind i Familie- og Selskabsliv, kan jeg sandsynligvis heller ikke modstaa«.

Personlig Frihed.

Her er vi ved Sagens Kærne. Vi moderne Mennesker gaar rundt i den naive Tro at være frie Mænd og Kvinder, Slagordet »Den personlige Frihed«, staar højt i Kurs. Men personlig Frihed er netop, hvad vi ikke har, vi er saa omslyngede af Kulturens kvælende Fangarme — forvænnet Smag, Skik og Brug, alle fornuftige Folks Mening — at vi ikke kan røre os. De faa, der ved en Kraftanstrengelse søger at spræng Baandene og ikke vil lystre Kulturens Slavepidsk, anses for halvgale, for Særlinge og navnlig for »Fanatikere«. Hvor ofte er ikke under Feltraabet: »Fanatisme« en sund og god Bevægelse kvalt i Fødselen.

Idealet ulgennemførligt.

Jeg kan vel ikke matematisk bevise, at Brød, Smør og Frugt som Enekost netop er Idealet, men Læserne vil kunne forstaa, at jeg har en stærk Mistanke i den Retning. Men selv om det nu var Idealet, faar jeg ikke 1 af 10 000 til at følge mig — eller rettere til at gaa foran mig, jeg er ikke selv i mit Hjem naaet saa langt endnu — og hvad kan det saa nytte! Men derfor kan jeg godt med et stille Suk tænke paa, hvor Livet kunde blive let og simpelt, hvis Folk vilde leve efter dette Ideal, hvor Frugten dog, af økonomiske Grunde, tildels maatte ombyttes med Kartofler og Gulerødder (Fattigmands Frugt) og hvor man jo heller ikke behøvede at udelukke et Glas Mælk.

Den første Virkning vilde være, at $^3/_4$ af alle Tjenestepiger afskedigedes. Hvad er det nemlig vore Kvinders Dag gaar med? Med 2 à 3 Gange daglig at tilsmudse en Mængde Gryder, Fade, Tallerkener, Knive og Gafler, som de igen med stor Ulejlighed maa rense for et Par Timer efter at begynde den samme Proces forfra.

En slig Simplificering af Husførelse og Levemaade vilde medføre Mulighed for tidlige Ægteskaber, som nu næsten er udelukkede i de »dannede Klasser«, hvor der stilles saa store Fordringer til Livet. Hvilken Fordel det vilde være med Hensyn til at forebygge Slægtens Forfald, behøver kun at antydes for at forstaas.

Men Tjenestepigerne vilde blive arbejdsløse! Ja arbejdsløse *i Byerne*. Paa Landet er der heldigvis nok af nyttigt og sundt Arbejde, Arbejde i fri Luft, det bedste Middel til at bevare aandelig og legemlig Sundhed, Kraft og Livsglæde.

Men selv om man ikke gaar saa vidt, som ovenfor antydet, kan Erkendelsen af de nævnte Sandheder maaske bevirke, at man i sin Kost indfører visse gavnlige Modifikationer, at man søger at vænne sig selv og da navnlig sine Børn til at spise det groveste og haardeste Brød, man kan faa fat paa, at man skærer Skiverne tykke, at man ikke smider Endeskorperne bort, at man jævnligt spiser Brød og Smør uden Paalæg, at man skærer Paalæg papirtyndt, at man spiser Brød til al mulig Mad, at man spiser to Rundtenommer til et Æg og ikke to Æg til $^1/_2$ Rundtenom, at man som Nydelsesmiddel bruger Frugt og sjældent eller aldrig Konditorkager, Konfekt osv. Endelig haaber jeg, at det maa blive Maalet for enhver Familie at faa egen Frugthave (og Køkkenhave), hvori man planter faa, men solide og gode Frugtsorter; af Æbler f. Eks. *Cox orange*, der holder til Februar, og *Boiken*, der holder til Maj. Særligt for de stakkels indespærrede Byfamilier er eget Hus med Have et uvurderligt Gode, der skaffer Adgang til rigelig Sol og Luft, de vigtigste Faktorer for Sundhedens Bevarelse. *Havebyer er Fremtidsidealet.*

Middelvejen.

Havebyer.

De ovenomtalte vel konstaterede Iagttagelser støttes ved Skildringer fra Historien, fra Rejseberetninger osv. Herfra skal jeg ganske kort anføre følgende:

Historiens Vidnesbyrd.

I det gamle Grækenlands Glandsperiode optræneredes Krigerne ved en Kost bestaaende af Figner, Nødder, Ost og Maisbrød — »Spartansk Kost« —. Da Forfaldet begyndte, gik man over til

Det gamle Grækenland.

Kødkost, men Krigerne blev sløve og tungnemme, et Resultat, som *Diogenes* tilskrev, at »de var dannede af Okse- og Svinekød«.

Det gamle Rom.

Da Grækerne forfaldt, blev de overvundne af Romerne, der optrænerede ved Bygkage og Olie, en Kost, der efter *Hippokrates* var udmærket egnet til at give Muskelkraft og Udholdenhed. Senere gik Romerne over til Vellevnet og Rom forfaldt.

Kysten af Afrika.

»Man kan ikke se kraftigere eller bedre byggede Skikkelser end disse Mænd (Hadendos Kameldrivere), hvis glindsende Hud og veludviklede Former viser, at deres Kost af Durra eller Sorghum (Hirse) og Mælk passer dem godt. Hele Landbefolkningens Føde bestaar af disse to Fødemidler. Durraen knuses mellem to Sten.«

Algier.

»Det var en god Begyndelse at have en statelig, barfodet Araber til at transportere vor Bagage fra Havnen. Det var forbavsende at se de Byrder, han kunde bære uden Hjælp. Det er velgørende at se, hvor nobel vor Araber bærer sin Byrde, hvor nydelig afballanceret er ikke hans bløde Skikkelse og med hvilken Gratie og Lethed spadserer han ikke omkring. Det er interessant at notere, at denne Gentleman lever næsten alene af Frugt, Ris og Mais.«

Brasilien.

»Slaverne i Brasilien er meget stærke og kraftige. Deres Føde bestaar af Ris, Frugt, Brød af grovt Mel og Farreniaroden. De udholder meget stærke Anstrengelser og bærer paa Hovedet Byrder (f. Eks. 180 Pund Kaffe) milevidt uden at hvile. De har sjældent Feber eller andre Sygdomme.«

Cypern.

»Det var paafaldende at se Resultatet af en livsvarig Kost bestaaende af Bønner og Bygbrød. Paa den Maade lever Munkene i Trooditissa, som meget sjældent smager Kød. Klostrets Forstander var en smuk Mand paa 70 med en Figur, som om han kom ligefra Militærskolen og saa kraftig som de fleste Mænd paa 50.«

Ægypten.

»Det er overraskende at iagttage, hvor simpel og fattig Kosten er hos de ægyptiske Landboere og hvor kraftige og sunde de fleste af dem er og hvor strængt de kan arbejde.«

»De ægyptiske Landarbejdere, som lever paa grovt Hvedebrød, Maisbrød, Linser og andre vegetabilske Produkter, er blandt de fineste Folk, jeg nogensinde har set.«

Det moderne Grækenland.

»De græske Matroser er meget afholdende. Deres Kost bestaar af sort Brød, lavet af usigtet Rug- eller Hvedemel, sædvanligt Rug, samt nogle Vindruer, Rosiner eller Figener. De er forbavsende atletiske og kraftige, de mest aktive, livlige, elskværdige og muntre Folk paa Jorden. Havnearbejderne lever paa samme Maade og er ligesaa kraftige, aktive og muntre.«

For nogen Tid siden holdt jeg for danske Gardister i Frederiksdal Foredrag om Ernæringsspørgsmaalet. Efter Foredraget fortalte Kaptainen i Mandskabets Paahør, at Grunden til, at han havde opfordret mig til at holde dette Foredrag, var hans personlige Iagttagelser under den græsk-tyrkiske Krig. Det havde forbavset ham at se, hvad de græske Soldater kunde præstere paa deres yderst tarvelige Rationer, der væsentlig bestod af Brød.

Palæstina.

»Fellaherne rører sjældent Kød, men lever paa uhævet Brød dyppet i Olie, eller Ris, Oliven, Druesirup, klaret Smør sammen med Græskar, Meloner og Agurker. Til denne Frugtkost skylder de sandsynligvis deres hvide Tænder, deres stærke Konstitution og den Hurtighed, hvormed deres Saar heler.«

Polen.

»Vore polske Over-Schlesiere er meget nøjsomme Folk. En Murarbejder, som gaar til Arbejde i Byen i en Afstand af fra en til to Mil eller mere, maa staa op Kl. 3 om Morgenen. Hans Kost for hele Dagen er det Brød, som han tager med sig i Lommen. Det samme med Landarbejderen. Som Soldat er han meget udholdende . . .«

Vi har jo her i Landet Erfaringer nok for, hvor tarveligt Polakkerne lever og hvor arbejdsdygtige, de er. Desværre forfalder de nok ofte til dansk Overdaadighed, naar de har været her i Landet i nogle Aar.

Rusland.

»Ruslands Befolkning i Almindelighed lever ved grovt, sort Rugbrød og Løg. Jeg har ofte havt Russere til at arbejde for mig, de kom ombord om Morgenen med et Stykke sort Brød,

der vejede omkring et Pd. og en Haandfuld Løg. Det var hele deres Kost under 16 à 18 Timers Arbejde. De var forbavsende kraftige og virksomme og var langt mere udholdende overfor strengt Arbejde end nogen af mine Folk. Somme af disse Russere var 80, ja 90 Aar gamle og kunde endda udføre mere Arbejde end nogen af mine Mænd i deres bedste Alder.«

Disse Angivelser stemmer næsten ordret med, hvad en herværende Ingeniør (J. Sørensen), der i en Snes Aar har ledet Afvandingsarbejder i Rusland, af egen Drift kom op og fortalte mig. Det var den samme Historie om grovt Brød med Løg og utrolig Udholdenhed under en 14—16 Timers Arbejdsdag. Han tilføjede dog, at de i en Hulhed i Brødet ofte havde en Klat Fedt, samt at de om Aftenen efter Hjemkomsten gærne fik en Gemysesuppe, hvori af og til en Smule Kød.

Det stemmer ogsaa med Direktør Dorph-Petersens Beretning angaaende en Rejse i Rusland i Sommeren 1914 for at skaffe Oplysning om russiske Landbrugsforhold. Det var lige ved Krigens Begyndelse, der var Tale om, at de russiske Konserves var fordærvede. En Russer sagde i den Anledning til D. P.: »Det har ikke meget at sige, disse Daaser smider Soldaterne i Reglen bort, de gider ikke slæbe paa dem og er mistænksomme overfor, hvad de ikke kender. Naar de har Brød, er de tilfredse.«

Med lignende Oplysninger kunde jeg fortsætte længe endnu, men det kan vel være tilstrækkeligt. Naar alt kommer til alt skal man faa at se, at *over Halvdelen af Jordens Befolkning, og det endda den kraftigste og mest arbejdsdygtige Del, lever ved en væsentlig Brød-Frugt-Gemysekost.*

---

2. ERNÆRINGSSPØRGSMAALET, ØKONOMISK SET

Efter gamle Principper skulde en Mand daglig have i sin Kost:

120 g Æggehvide, 60 g Fedt og 500 g Kulhydrater. Den gamle Norm.

Efter de nye Principper kunde man f. Eks. byde paa:

80 g Æggehvide, 100 g Fedt og 450 g Kulhydrater.

Denne sidste Norm passer bedre for Danmark, hvor vi spiser mere Fedtstof og mindre Æggehvide end i Tyskland. Normen svarer omtrent til dansk Husmandskost, og dansk Bykost afviger ikke saa stærkt herfra, som man skulde tro — det vil sige med Hensyn til Næringsindhold. Forskellen ligger i, at Byboerne køber dyre Næringsmidler, hvor Husmænd nøjes med billige. Den sidste Norm svarer ogsaa til, hvad der antageligt i Fremtiden vil blive lært ved Husholdningsundervisningen paa Statens Lærerhøjskole.[1]

Af de 80 g Æggehvide vil de 60 à 70 g være fordøjelige. Da vore aarelange Undersøgelser har vist, at man kan klare sig med 20 à 25 g fordøjelig Æggehvide — selv om det er Planteæggehvide — kan man være sikker paa med de 80 g at være langt over den saakaldte Minimumsgrænse, der ligger saa lavt, at man praktisk

---

[1] Se *Caroline Steen* og *Karen Blicher*: »Vore daglige Fødemidler«, København 1915. Alt ialt en god Bog, der giver Oplysning om mange Ting, som enhver Husmoder bør vide. Dr. Steen er Læge og speciel Fysiolog, Frk. Blicher forestaar Husholdningsafdelingen paa Lærerhøjskolen.

taget aldrig naar den i Praksis, saalænge man da væsentlig holder sig til naturlige Fødemidler og ikke vælger kemisk rene Produkter (Sukker, Stivelse osv.) til Hovednæring.

Næringsindhold og Værdi.

Hvad de enkelte Fødemidlers Næringsindhold og Værdi angaar, henvises til Tabellen bag i Bogen. Læg Mærke til, at 3100 Kalorier findes i følgende Vægtmængder:

Rugbrød	1,22 kg	à	16 Øre	=	20	Øre
Byggryn	0,88 —	à	26 —	=	23	—
Kartofler	3,88 —	à	6 —	=	23	—
Kalvekølle.....	3,35 —	à	140 —	=	239	—
Mørbrad (Svin)..	1,56 —	à	200 —	=	312	—
Torsk	9,20 —	à	60 —	=	552	—
Blomkaal	9,45 —	à	60 —	=	567	—
Salat	18,90 —	à	50 —	=	945	—
Rødspætter	12,45 —	à	150 —	=	1867	—
Asparges	15,12 —	à	140 —	=	2117	—

Det er Yderlighederne hver til sin Side. Herimellem staar Fødemidler som Mælk, Ost, Smør, Margarine, Svinefedt, Flæsk osv. Meget fedtholdige Næringsmidler er ikke saa dyre, som man efter Prisen kunde mene. Aarsagen hertil er dels Fedtstoffets store Varmeværdi[1], dels at de fede Fødemidler er meget koncentrerede — ringe Vandindhold og intet Affald. Betydningen heraf skal belyses ved et Ekempel:

1 Kilo Rødspætter og 1 Kilo Margarine koster maaske omtrent det samme, men i Rødspætterne, der mest bestaar af Affald og Vand, findes kun 54 g Æggehvide og 3 g Fedt, ialt 249 Kalorier. I Margarinen findes derimod 850 g Fedt = 7905 Kalorier. Rødspætter er herefter i Forhold til Næringsindhold 32 Gange saa dyre som Margarine eller 16 Gange saa dyre som Smør.

Et andet Eksempel:

Fedt Kød.

Sammenlignes meget fedt og meget magert Kød kan findes følgende Procentindhold (Ben ikke medregnet):

---

[1] Medens et Gram Stivelse eller et Gram Æggehvide ved Forbrænding i Legemet kun afgiver 4,1 Varmeenheder, afgiver et Gram Fedt 9,3 Enheder.

	Vand	Æghv.	Fedt	Kalorier i 1 kg
Meget magert Kød...	71	25	4	1397
Meget fedt do....	50	18	32	3714

Den fede Steg har 165 % større Næringsværdi end den magre, fordi Vand er ombyttet med Fedt. Hvis det magre Kød koster Kr. 1,50 pr. kg, skulde det fede koste Kr. 4,00. Det er meget uøkonomisk at købe magert Kalvekød, mager Skinke osv., og dog stræber næsten alle Bymennesker efter det magre, ja, skærer maaske endog det fede fra! Hvorfor? De taaler ikke Fedt? Hvorfor? Som oftest fordi de ikke aner, at Fedt er et saa koncentreret Næringsmiddel, at man kan nøjes med saa lidt heraf. Spiser man ligesaa meget fedt Kød som magert, ligesaa meget Flæsk som Kalvesteg, føler man sig besværet. Naar der blot spises lidt Flæsk til mange Kartofler, taaler Bymennesker udmærket Flæsk.

Jeg omtalte, at man plejede at regne 3100 Kalorier som passende Norm for en voksen Mand med Middelarbejde. Men man maa huske vel paa, at alle Mænd — og Kvinder med — ikke behøver ligemegen Næring. Behovet retter sig først og fremmest efter Arbejdet. Ikke legemligt arbejdende Bymænd staar sig antageligt bedst ved at nøjes med omkring 2500 Kalorier, medens strængt arbejdende Landarbejdere maaske kan behøve 4000. Men Ulykken er, at der er mange stillesiddende Bymænd, der spiser 3000—3500, ja endog 4000 Kalorier. Hvad bliver Følgen? Ja, enten bliver Vedkommende for tyk, eller, hvis han ikke har Anlæg for Borgmestermave, overanstrænger han sine indvendige Organer med Forbrænding af en stor Mængde unødvendig Næring, hvoraf Følgen bliver de utallige Fordøjelsessygdomme, Nyre- og Leversygdomme, som velstillede Bymænd saa almindeligt lider af i 40—50 Aars Alderen. Grunden til denne Overernæring er, at Kosten er for afvekslende, for velsmagende, med andre Ord for fristende. En af de virksomste Faktorer er her: tyndt Brød og tykt Smør!

Overernæring.

Paa Grundlag af Kalorieværdierne kan man passende dele Næringsmidlerne i 2 Grupper: *De egentlige Næringsmidler* og *Nydelses-* eller *Luksusmidler*. Til de egentlige Næringsmidler regner jeg: *Brød, Mel, Gryn, Kartofler, Margarine, Flæsk, Mælk, Ost* og *Sukker*. Til Luksusmidlerne: *Kød, Æg, Frugt, Grøntsager,*

Nydelsesmidler og Næringsmidler.

Øl og *Kaffe*. Jo mere man bruger af de første og jo mindre af de sidste, desto billigere bliver Kosten.

Man har diskuteret meget om, hvad der er billigst, Vegetarkost eller blandet Kost. Dette Spørgsmaal kan ikke besvares i al Almindelighed. Den Vegetar, der holder sig væsentlig til Brød, Mel, Gryn og Kartofler, han lever billigt, men den, der holder sig til Frugt og Grøntsager, lever dyrt.

Danske Familiers Levemaade.

Den praktiske Betydning af denne Inddeling fremgaar maaske bedst ved nogle Eksempler fra vore Undersøgelser angaaende danske Familiers Levemaade. Tallene angiver Udgift pr. Dag pr. voksen Mand — Børnene omregnede til Voksne.

	Husmand	Gaardmand	Tandlæge	Læge
A. Luksusmidler	Øre	Øre	Øre	Øre
Kød	5,9	11,6	35,8	4,5
Æg	1,6	1,7	2,7	4,9
Frugt	2,7	4,6	9,6	3,3
Grøntsager	0,2	0,2	2,0	0,8
Øl og Spirituosa		1,9	10,5	0,1
Kaffe etc.	2,4	1,6	9,2	1,7
Ialt	12,8	21,6	69,8	15,3
Kalorier	297	364	800	255
Kalorier for 1 Øre	23	17	11	17
B. Næringsmidler	Øre	Øre	Øre	Øre
Flæsk	1,7	1,2		
Smør og Marg.	9,3	11,9	8,8	6,4
Mælk	3,4	4,3	6,9	6,0
Ost	0,8	0,5	3,0	0,5
Brød og Mel	11,8	9,3	10,0	10,8
Sukker	3,3	3,5	4,4	2,6
Kartofler	0,9	0,9	2,2	2,4
Ialt	31,2	31,6	35,3	28,7
Kalorier	3399	2929	2061	2579
Kalorier for 1 Øre	109	93	58	90
A + B Øre	44,0	53,2	105,1	44,0
A + B Kalorier	3696	3293	2866	2834
Kød, g pr. Dag	61	113	290	58
3100 Kal. koster Øre	37	50	113	48

De 3 første maa anses for typiske Repræsentanter hver for sin Stand. Den første er en bekendt Præmiehusmand, *Niels Schmidt*, ved Vejen Station. Gaardmanden er Statskonsulent *Frederik Hansen* ved Askov. Tandlægen kan anses for en ret almindelig Type for velstillede Byfamilier. Den 4. Familie, Lægen, er derimod ikke typisk for sin Stand. Levemaaden svarer nærmest til Husmandskost. Næringsmængden passer antageligt nogenlunde efter Arbejdet, de to Byfamilier faar dog den forholdsvis rigeligste Næring.

Udgiften til de *egentlige Næringsmidler* er ikke meget forskellig, men Tandlægen, der har den største Udgift, 35,3 Øre, faar langt den mindste Næringsværdi for sine Penge. Det beror paa, at han køber dyrere Varer, særligt er hans Brødkøb (fint Brød og Kager) uøkonomisk.

Men Hovedaarsagen til den store Prisforskel ligger i Udgiften til Luksusmidler. Denne Udgift er hos Tandlægen 5 à 6 Gange større end hos Husmanden. Det er særlig Udgiften til Kød, Øl og Spirituosa (Forbruget af Spirituosa var i Virkeligheden moderat), samt til Kaffe mm., der bevirker, at Tandlægen, og med ham de bedre stillede Bybeboere, kommer saa højt op med Levefoden. Forskellen mellem Lægens og Tandlægens Udgift til Kost er ca. 60 Øre pr. Dag pr. Enhed. Regnes med 6 Enheder, bliver det Kr. 3,60 om Dagen eller 1300 Kr. om Aaret. I 30 Aar vil det med Renter og Renters Rente blive 76000 Kr., saameget koster den Fornøjelse at leve ved »kraftig Kost« og maaske ødelægge sin Sundhed.[1]

---

[1] De engelske Landarbejderes Kost er endnu langt tarveligere end dansk Husmandskost. Indtægten er kun 14 à 15 Kr. om Ugen paa egen Kost. Naar herfor skal skaffes Husleje, Kost, Klæder, Lys og Varme osv. osv., til en hel Familie, bliver det en ussel Tilværelse, som i høj Grad kan trænge til Forbedring. Kosten bliver hovedsagentlig: Brød, Kartofler og Margarine. Hvordan virker nu denne Kost, der i Tarvelighed staar langt under »Hindhede Kost« (egentlig »Madsen Kost« i stor Stil), paa Sundhedstilstanden? Ja, den engelske Stat har en indgaaende Statistik over Dødeligheden indenfor ca. 100 forskellige Professioner. Ved Studiet af denne finder man til sin Overraskelse, at disse »forsultne« Landarbejdere har en meget ringe Dødelighed, ikke alene af Tuberkulose, hvilket kan forklares ved Færden i fri Luft, men ogsaa, og i særlig Grad, af Sygdomme, der nærmest kan tænkes at staa i Forbindelse med Ernæringen. Sættes Landarbejdernes Dødelighed af Fordøjelsessygdomme, Leversygdomme, Nyresygdomme, Sukkersyge og ægte Gigt til 100 og udregner man forskellige andre Professioners Dødelighed i Forhold hertil, finder man:

Kostens nærmere Sammensætning fremgaar af følgende Tal:

	Æggehvide	Fedt	Kulhydrat	Gr. Kød, pr. Dag
Husmanden	87	124	533	61
Gaardmanden . . .	83	117	456	113
Tandlægen	79	122	342	290
Lægen	72	86	423	58

Kostens kemiske Sammensætning er mærkværdig ensartet. Æggehvideindholdet svinger omkring 80. Husmanden faar mest, men det beror alene paa den større Fødemængde. Den væsentligste Forskel ligger i Kødforbruget, idet Tandlægen spiser 5 Gange saameget Kød som Husmanden og Lægen.

	Dødelighed
Landarbejdere	100
Haandværkere	196
Handelsrejsende	308
Slagtere	333
Læger	356

Det ser underligt ud, at den Stand i England, der maa formodes at have den mindste Viden om Ernæringsspørgsmaalet, har den mindste Dødelighed af Ernæringssygdomme, medens den Stand, der sidder inde med den største Viden, her har den største Dødelighed. Falsk Viden turde være værre end ingen Viden!

At Forholdene er lignende i Danmark, derpaa tyder følgende Dødelighedsstatistik, der angiver, hvormange der dør aarligt af 10 000 Mænd i følgende Aldersklasser:

	Landet		*København*	
Alder	Gaardmænd	Arbejdere	Grosserere Læger etc.	Arbejdere
25—35 Aar	49	48	58	96
35—45 —	62	58	92	191
45—55 —	99	96	159	356
55—65 —	193	206	312	642

Dødeligheden mellem Gaardmænd og Landarbejdere er saa at sige ens, den tarveligere Levemaade hos de sidste synes uden Virkning. Derimod er der i København en meget stor Forskel paa Dødeligheden mellem Velstillede og Arbejdere. Heri har man set et Bevis for den gavnlige Virkning af »kraftig Kost«. At dette er en Misforstaaelse, fremgaar med ret stor Tydelighed af Tallene. Dødeligheden hos de »kraftigt« levende Grosserere, der sikkert har udmærkede Boliger, og som ofte ligger paa Landet om Sommeren, er (mellem 45 og 55) 66 % større end hos de »elendigt« levende Landarbejdere. Det er vanskeligt herfra at drage anden Slutning, end at »kraftig Kost« svækker Livskraften. Aarsagen til den uhyre Dødelig-

Hvis to Gaardmænd, A og B, gav deres Køer et Foder med samme Næringsindhold, medens A's Foder var $2^1/_2$ Gang saa dyrt som B's, vilde man anse A for utilladelig dum, at han vilde fodre sig selv i Armod.

Hvor mange Mennesker er der ikke, der spiser sig selv i Armod? Men der skal Erfaring og Forstand til at leve økonomisk. Naar mangen Statshusmand ikke kan klare sig, turde Grunden ofte være den, at Konen mangler en nødvendig Viden angaaende økonomisk Levemaade.

Men hvordan lever nu Husmanden og Lægen i Enkeltheder? Ja, følg denne Bogs Spisesedler og Principper, saa naar du omtrent til de to Familiers Kost.[1]

Som typiske Eksempler paa Byhusholdninger paa en Indtægt af mellem 1500 og 2000 Kr. skal jeg anføre følgende:

---

hed blandt Storbyernes Arbejderbefolkning kan ikke ligge i Kødmangel, der spises nemlig her mere Kød end hos Landarbejderne, den ligger sikkert nok væsentlig i Mangel paa Sol og Luft, i Sammenstuvning og dermed følgende Smittefare. Dette er det vigtigt at vide, naar man vil søge Midler til Forbedring af Byarbejdernes Kaar. Midlet maa først og fremmest bestaa i Forbedring af Boliger. Fremtidsmaalet er: Ned med Arbejderkasernerne, frem med Havebyerne!

At Alkoholismen hos Byarbejderne ogsaa bidrager til den store Dødelighed, er der vel neppe Tvivl om. Men her vil Havebyer sikkert ogsaa være en virksom Hjælp. Lad os tænke os en Arbejder komme hjem en Sommeraften Kl. 6 til en Tovværelseslejlighed i en Arbejderkaserne. Luften er til at kvæles i. Hvor skal han gaa hen? At spadsere op og ned ad Gaden, indaande Kulrøg og se paa 4-Etagers Huse er ikke til at holde ud. Land og Skov er for langt borte. Der er kun et eneste Sted at søge: Beværtningen! Men hvem gider en Sommeraften gaa i Værtshus, naar man kan gaa og hyppe sine egne Kartofler og plukke sine egne Jordbær?

[1] Ret oplysende er følgende Tal, der angiver, hvormange Gange i Løbet af Undersøgelsestiden, der til Middag spistes følgende Efterretter:

	Husmand	Gaardmand	Tandlæge	Læge
Fersk Kød og Fisk ...	2	8	21	4
Flæsk og Skinke	10	5	3	
Klipfisk				2
Fars og Plukkekød ...	5	5	2	7
Grøntretter	1			6
Kartoffelretter	3			9
Melretter	7	10		4
Ialt...	28	28	26	32

Det er de »reelle« Kødretter (Steg, Peberrodskød osv.), der først og fremmest gør Kosten dyr, medens Flæsk, Fars, Kartoffel- og Melretter gør den billig.

	I	II	III
A. *Luksusmidler.*	Øre	Øre	Øre
Kød	2,8	18,0	29,9
Æg	1,3	1,1	4,1
Frugt	1,5	0,6	4,1
Grøntsager	0,7	1,4	2,3
Øl og Spirituosa		1,2	4,4
Kaffe etc.	3,0	5,8	5,0
Ialt	9,3	28,1	49,8
Kalorier	156	408	756
Kalorier for 1 Øre	17	15	15
B. *Næringsmidler.*	Øre	Øre	Øre
Flæsk	0,5		1,3
Smør og Margarine	7,6	6,0	14,8
Mælk	3,8	2,9	5,3
Ost	1,9	2,1	3,7
Brød og Mel	14,9	11,9	19,8
Sukker	5,0	2,6	4,6
Kartofler	1,9	2,1	3,0
Ialt	35,6	27,6	52,5
Kalorier	3422	1809	3062
Kalorier for 1 Øre	96	66	58
A + B Øre	44,9	55,7	102,3
A + B Kalorier	3578	2217	3818
Kød, g pr. Dag	41	259	335
3100 Kal. koster Øre	39	78	83

I er taget som Eksempel paa ekstraordinær økonomisk Levemaade i København. Der er rigelig Næring, antageligt endog mere end nødvendigt, men Sammensætningen er yderst spartansk, den underbyder i saa Henseende endog Husmandskosten. III er Eksempel paa en modsat Yderlighed, det er en københavnsk Arbejderfamilie, der lever overdaadigt, saavel med Hensyn til Mængde som til Sammensætning. Dette muliggøres ved, at der kun er

Mand og Kone, men ingen Børn. II endelig er Eksempel paa en Familie, der sandsynligvis sulter, ikke af Nødvendighed men antagelig af Mangel paa Viden. Aarsagen er, at Udgiften til Luksusmidler er saa stor, at der ikke bliver Raad til at faa nok af de egentlige Næringsmidler. Desuden er Indkøbet af de sidste uøkonomisk, der faas kun 66 Kalorier for 1 Øre, naar I faar 96. III lider af Overernæring, II af Underernæring. Aarsagen er, mærkelig nok, den samme: Troen paa Nødvendigheden eller Gavnligheden af kraftig Kødkost. Kødkost fører til Sult

Det foregaaende er korte Antydninger angaaende Undersøgelser fra det praktiske Liv. Det er ikke her Stedet at komme ind paa vore Laboratorieundersøgelser, men jeg skal dog antyde enkelte Hovedresultater. Det har vist sig, at man i halve eller hele Aar kan vedligeholde Legemsvægt, Sundhed og Kraft paa en Kost bestaaende af:

1) *Kartofler, Margarine og Vand.*
2) *Grovt Brød, Margarine og Vand.*
3) *Bygvandgrød, Sukker, Margarine og Vand.*

Vore Laboratorieforsøg.

At disse Paastande maa forekomme Læserne utrolige, at de for dem maa tyde paa Fanatisme, det forstaar jeg saa godt. Skønt jeg i mange Aar har været forberedt paa adskilligt i den Retning, vilde jeg dog for 3—4 Aar siden ikke have troet paa Muligheden af at kunne gaa saa langt ned. Men vore Forsøg er saa grundige, saa vel funderede, at der ikke kan være Tvivl.

Jeg har Erfaringer, der tyder paa, at en Mængde af mine Landsmænd ganske har misforstaaet Meningen med vore Forsøg. Misforstaaelse Da Kartoffelforsøgene blev offentliggjorte, var der Folk, der sagde: »Hindhede, han er gal, han vil have, at vi skal leve ved Kartofler alene«. Jeg tvivler ikke om, at der nu er andre, der vil sige: »Hindhede, han er gal, han vil have, at vi skal leve ved Bygvandgrød alene«. Slige Udtalelser vidner kun om, at man ikke har forstaaet et Muk af det Hele. Hvad er da Meningen? For det første er det Meningen at klare Æggehvidespørgsmaalet, skaffe Folk at vide, om de behøver at gaa i Angst for egen eller for Børnenes Sundhed, hvis det en Tid kniber med Husholdningspengene, saa der ikke kan skaffes Kød, Mælk og Æg nok. Har dette ikke sin Interesse? Der er da en Mængde Mødre, der har

takket mig for, at jeg her har lettet en Sten fra deres Hjærte. Dernæst er det Meningen at undersøge de enkelte Fødemidlers Værdi. Naar vi først ved, at der kan leves et Aar i bedste Velgaaende ved Kartofler alene, saa ved vi, at Kartofler er et godt Fødemiddel osv. Har det ikke Værdi for Folk at faa at vide, at Grovbrød, Kartofler og Byggrød ikke alene er de tre billigste, men ogsaa tre af de bedste af vore Næringsmidler. Man klager i denne Tid saameget over, at Rugbrød er steget i Pris, fra 8 til 12 Øre pr. Pd. Ja, det kan være slemt for den, der er saa fattig, at han væsentlig maa leve ved Brød alene, men for den, der spiser $^1/_2$ Pd. Kød og $^1/_2$ Pd. Brød, en almindelig Type paa Bykost, er Sagen uden Betydning, Stigningen betyder kun 2 Øre om Dagen. Koster $^1/_2$ Pd. Kød 40 Øre, behøver man altsaa kun at indskrænke sit Kødforbrug med $^1/_{20}$, spise et Bid Kød mindre, for at faa Raad til at betale de 2 Øre mere for Brød.

---

3. GIFTIGE NYDELSESMIDLER

Jeg skal tilslut omtale et Par almindeligt brugte mere eller mindre giftige Nydelsesmidler med et Par Ord.

Kaffe og The.

Angaaende *Kaffe og The* skal jeg citere en meget bekendt Fysiolog, Prof. von Bunge i Basel, der skriver:

»I den nyere Tid bliver der efterhaanden flere og flere Læger, der bestemt advarer imod den vanemæssige Nydelse af Kaffe og Te. Hvem der endnu har en Sundhed at ruinere, paastaar, at Kaffe og Te skader ham ikke. Hvem der derimod allerede er mindre stærk, mærker snart, naar han iagttager sig selv opmærksomt og sammenligner Befindendet med eller uden Te og Kaffenydelse, at disse Nydelsesmidler udøver en skadelig Virkning: Kaffe forstyrrer Fordøjelsen i Mavesækken; baade Kaffe og Te — især naar de nydes sent paa Dagen — forstyrrer Søvnen og dermed indirekte Legemets Funktioner. Den erfarne Læge — i Særdeleshed hvis han befatter sig specielt med Hjertelidelser — kommer til den Overbevisning, at den fortsatte Nydelse af Kaffe og Te svækker Hjertet, fremkalder Forstyrrelser i Portaaresystemet og kan føre til alvorlige Sygdomme.

Det forekommer mig, at ogsaa det sundeste Menneske, der ingen skadelige Følger føler paa sig selv fra Kaffe og Te, gør vel i at opgive Brugen af disse Nydelsesmidler og ikke først vente, indtil han maa til Lægen med en uhelbredelig Sygdom.«

Jeg tror, at Bunge har Ret. Alle Læger er vistnok enige om, at den danske Kaffedrikning, særligt som den praktiseres i Byerne, er betænkelig. Vi er meget slemme til at drikke »god« Kaffe og vi nøjes ofte ikke med én Kop. Naar Danske kommer

til Udlandet, finder de altid Kaffen elendig, det er mistænkeligt. Om en enkelt Kop tynd Kaffe eller The har nogen videre skadelig Virkning, det ved jeg ikke, men jeg ved, at det er skrækkeligt, som mange Smaafolk i Byerne vænner Børnene til Kaffe-Wienerbrød-Kost. »Det er saa nemt.« Javel! Men uslere Kost kan vanskeligt tænkes.

Spiritus. Angaaende Alkohol — Øl og Spirituosa — vil jeg ikke bruge mine egne Ord, da jeg som Afholdsmand regnes for Fanatiker. Jeg vil nøjes med at citere fra en Bog, som Professor Rubner, Berlin, og hans Assistent Dr. Thomas nyligt har udgivet til Skolebrug. Her staar:

»1) Vin, Øl og Snaps er ikke Næringsmidler men Nydelsesmidler.

2) Som alle Nydelsesmidler bør de ikke nydes regelmæssigt, selv ikke i smaa Mængder. Derved vænner man sig til dem og snart maa Pirringen øges for overhovedet at kunne mærkes. I saa Fald virker Alkoholen da direkte giftig.

3) For Børn er Alkohol altid Gift, der hæmmer dets legemlige og aandelige Udvikling. For Barnet skal til det 14. Aar Vand og Mælk være den eneste Drik.

4) Der gives mange Erstatningsmidler, de bedste er Vand, Mælk, Frugt og — en rigtig Ernæring. Ved en saadan optræder der overhovedet ingen Trang til disse Pirringsmidler.

5) De alkoholiske Drikke er fuldstændigt undværlige: De nærer ikke, de styrker ikke, de varmer ikke. Alt dette er kun Skinvirkninger, der rask fordufter.

6) Alkoholen skader det menneskelige Legeme: Organerne forgiftes og ødelægges, tidlig Alderdom og tidlig Død er Følgen.

7) Alkohol skader Menneskets aandelige Kraft: Vanvid, Idioti og Forbrydelser er Følgen.

8) Alkoholen skader Menneskets Pengepung: Tid og Penge drikkes op, Indtægten bliver mindre, Udgifterne paa Grund af Sygdom og Svagelighed større.

9) Alkoholen skader Familien: Kiv og Strid ødelægger Familielykken, Børnene faar ingen Opdragelse, Armod og Nød er Følgen.

10) Alkohol skader Afkommet. Drankernes Børn bringer et sygt Legeme og nedsatte Aandsevner med til Verden.

11) Alkoholen skader det tyske Folk: Folkesundheden undergraves, Familierne uddø. Værnekraft, Arbejdskraft og Sparekraft aftager, Agtelse for Lov og Øvrighed svinder. Med vor Verdensmagt vil det da være forbi.«

Det er Maadeholdsmænd, der skriver, oven i Købet mine Hovedmodstandere, men de udtaler sig paa visse Punkter endog skarpere og bestemtere end jeg vilde gøre. Alle Videnskabsmænd, der har nogen Forstand paa dette Spørgsmaal, og det hvad enten de personligt er absolut afholdende eller ikke, er nu som Regel enige om, at daglig Spiritusnydelse, hvad enten det drejer sig om Bajer eller Snaps, er uheldig. Striden staar om »et Glas ved festlige Lejligheder«. Og her er vi vel i Grunden ogsaa, videnskabeligt set, enige. Der er neppe nogen afholdende Læge, der paastaar, at et Glas Rødvin en Gang om Maaneden f. Eks. har nogen paaviselig skadelig Virkning. Det er den sociale Virkning: Eksemplets Magt, Vedligeholdelse af Drikkeskikkene, Faren for Tilvænning og stigende Forbrug, det her drejer sig om.

---

4. DIÆT VED URINSYRESYGDOMME

De vigtigste Sygdomme, som foraarsages af Urinsyre, er Nyregrus og ægte Gigt. Desuden er det sandsynligt, at ogsaa adskillige reumatiske og nervøse Lidelser maa regnes herhen. Ved disse Lidelser finder man ofte, at Urinen er uklar, naar den har staaet en Tid, og at der sætter sig et rødt Lag paa Bunden af Natpotten. Dette Bundfald bestaar af Urinsyre. I saadanne Tilfælde siger man, at Urinen er mættet, eller overmættet med Urinsyre Naar Syren allerede udskiller sig i Nyrebækkenet, faar vi Nyregrus, og udskiller den sig i Blodet, i Vævene, faar vi Gigt, Nervelidelser osv.

Urinsyrebundfald.

En vis Mængde Urinsyre frembringes altid i Legemet og denne Mængde forøges, naar vi gennem Næringen tilfører »Purinstoffer«. I England er det særligt Dr. Haig, der har skænket Behandling af Urinsyrelidelser Opmærksomhed. Hans Behandling bestaar i »purinfri Diæt«. Da Purinstofferne særligt findes i Kød og Fisk og da navnligt i de indre Organer, som Lever, Nyrer og Brissel, forbydes disse Næringsmidler, medens andre purinfri dyriske Produkter som Mælk og Æg tillades. Af Vegetabilia er Ærter, Bønner og Linser, der indeholder Purin, forbudte.

Purinfri Diæt.

Efter min Mening beror Dr. Haigs System paa mangelfuld videnskabelig Grundlag. Jeg formoder, at det er Urinens (og Blodets) Evne til at holde Urinsyren opløst, der er af den væsentligste Betydning.

Forøvrigt har Eksperimenter godtgjort, at de omtalte indre Organer vel indeholder mere Urinsyre end Kød, men at dette »Mere« forbrændes i Legemet, saa at Urinen efter Nydelsen af Lever ikke indeholder mere Urinsyre end efter Nydelsen af Kød.

Jeg kan ikke her gaa nøjere ind paa dette Spørgsmaal, herom handler min »første Beretning«. Visse Næringsmidler giver en sur Urin, der er tilbøjelig til at udfælde Urinsyre, medens andre giver en svag sur, maaske endog alkalisk Urin, der er i Stand til at opløse Urinsyre i store Mængder. Det beror paa Forholdet mellem Syrer og Baser. Herefter kan vi inddele Fødemidlerne i 2 Grupper: 1) Fødemidler, der giver Urinen Evne til at opløse store Mængder af Urinsyre (betegnet ved +) og 2) Fødemidler, der giver Urin med Tilbøjelighed til at udskille Urinsyre (betegnet ved ÷). Mellem disse Yderligheder ligger en Gruppe, der ingen synderlig Virkning har hverken i den ene eller den anden Retning (betegnet ved o) Vi har da: **Sure Fødemidler.**

+	o	÷
Mælk.	Fedt.	Kød.
Rodurter.	Sukker.	Æg.
Friske Grøntsager.	Kødsuppe.	Brød, Mel og Gryn.
Frugt.		Rosenkaal.
		Bælgfrugter.
		Nødder.

Det er de basiske Salte i Fødemidlerne, der opløser Urinsyren, medens Syrer bevirker Udfældning. Ved Kogning udtrækkes i første Linie Baserne, medens Syrerne bliver tilbage. Derfor bevirker Kødsuppe ikke Urinsyreudfældning og kogte Grøntsager virker mindre opløsende end raa. Af den Grund bør man ikke kaste Vandet, hvori Kartofler og Grøntsager er kogte, bort.

Under Vegetabilia giver Frø og Kærner ÷, medens Stængler, Rødder og Frugtkød giver +. Forløbere for Blomster og Frø, som Knopper af Rosenkaal og Aspargeshoveder giver ÷. Forøvrigt henvises til Spisesedlerne S. 75—78.

II. AFDELING: ERNÆRINSPRAKSIS

---

1. INDLEDNING
2. SPISESEDLER
3. KOGEOPSKRIFTER

»Dyrk Maadehold, om du er sund, og endnu mere, om du er syg. I Skolen, i Hjemmet, i Livet skal du lære det første, og af Lægen det sidste. Derfor maa Lægen blive Praktiker, og han maa praktisere i — Madlavning og ikke i Kunsten at skrive latinske Recepter. Køkkenet er Fremtidens Apotek.«

Justus.

1. INDLEDNING

A. MAAL OG VÆGT m. m.

Hvordan skal man i Opskrifterne angive Maal og Vægt? Det har voldt mig meget Besvær at blive enig med mig selv herom. Først maa man vælge mellem Lod, Kvint og Gram, Pund og Kilo. Da Gramsystemet nu sikkert snart bliver indført, er det vel det naturligste at holde sig hertil, for at Bogen ikke for snart skal blive forældet. Det nøjagtigste og bedste var saa, teoretisk set, at opgive al Vægt i Kilo og Gram, og alle Maal i Liter. Men alle har ikke Køkkenvægt, hvad de dog absolut bør have. Men selv om de har en grovere Vægt, er den som Regel ubrugelig til at afveje et Par Gram Krydderier. Det almindeligste er at angive Maalene i Teske, Spiseske, strøgne eller toppede. Det er meget ubestemte Angivelser, da den ene Teske og Spiseske kan være dobbelt saa stor som den anden, og desuden Begrebet »toppet Teske« er en ret usikker Størrelse. Det beror ganske paa, hvor stor Toppen er. Jeg har dog ikke ment at kunne gaa helt uden om disse usikre Størrelser. De er da altid bedre end de latterlige Angivelser: »lidt«, »noget« o. s. v. »Efter Smag« er en ret god Angivelse for den Husmoder, der har en god Smag. Men den Husmoder, der har en slet Smag, eller hvis Smag ikke stemmer med Husfaderens, hvad skal hun gøre?

Jeg har nu valgt som Regel først at opgive Vægten i Gram; bagefter har jeg saa overført Gramtallene til Kvint, Teske, Spiseske eller til »efter Smag«.

Jeg vil bede Husmødrene én Gang for alle prøve, om deres Teske og Spiseske stemmer med min. Gaa hen til en Købmand

(Materialhandler, Apoteker), der har en fin Vægt, og tag forskellige Størrelser af Skeer med derhen. Find saa en Teske af en saadan Størrelse, at et strøget[1] Maal Farin vejer 3,5 Gram i Teskeen og 15 Gram i Spiseskeen. I saa Fald stemmer disse Skeer med mine. Brug saa siden den Størrelse, naar mine Opskrifter anvendes. Jeg skal her ganske kort angive nogle Tal for de almindeligst anvendte Varer. Men man bør en Gang veje særligt de toppede Teskeer efter for at se, hvor stor Top, jeg regner med (Alle Krydderierne i pulveriseret Tilstand).

Kanel, Nelliker, Allehaande, Peber, Paprika, Karry:
1 strøgen Teske 1½ Gram.
1 toppet — knap det dobbelte.

Kardemomme:	1	strøgen	Teske	1	Gram,	1	toppet	4 Gram.
Muskat:	1	—	—	1,5	—	1	—	6 —
Sennep:	1	—	—	1,3	—	1	—	5 —

At ved de tre sidste Krydderier 1 toppet Teske vejer 4 Gange saa meget som en strøgen Teske, beror paa, at der kan stilles en meget stor Top af disse Varer. Men man kan selvfølgeligt ogsaa arrangere Toppen saaledes, at den toppede Teske kun bliver det dobbelte af den strøgne.

Sukker (Farin):
1 strøgen Teske 3 Gram, 1 toppet 6 Gram. 1 strøgen Spiseske 15 Gram, 1 toppet 30 Gram.
1 Pægl Sukker knap ½ Pd.

Mel:
1 strøgen Teske 3 Gram, 1 toppet 6 Gram, 1 strøgen Spiseske 10 Gram, 1 toppet 30 Gram.
1 Pægl Mel 140 Gram = ¼ Pd. + ½ toppet Spiseske.
1 Pot » 560 — = 1 » + 2 — —

Det vil være praktisk at lære disse Tal for Sukker og Mel udenad, det kan ofte være lettere at maale end at veje, særligt

[1] Naar jeg siger »strøget«, saa er Toppen virkelig afstrøgen med en lige Genstand. Det er ikke Øjemaal.

ved smaa Mængder. Naar jeg angiver Teske eller Spiseske ved Siden af Gramtallene, maa der ofte underforstaas: »omtrent«.

Salt:

1 strøgen Teske 3 Gram, 1 toppet 8 Gram. 1 strøgen Spiseske 12 Gram, 1 toppet 30 Gram. Ved Salt er Mængden ikke altid angivet. Den er enhver Husmoder saa vant til at træffe.

1 Pd. er $^1/_2$ Kilo, 1 Kvint er 5 Gram, 1 Kilo 1000 Gram. 1 Pot Vand vejer 1 Kilo. 1 Pot Saft (Nr. 170) 1200 Gram.

Tk. = Teske. Spk. = Spiseske. top. = toppet. str. = strøgen.

B. ØKONOMI VED KOGNING

Brændsel koster Penge. Men det skulde man ikke tro, naar man ser, hvordan mangen Husmoder eller Kokkepige fraadser med denne Vare. Maaske hidrører det fra, at en stor Del af vore Kvinder er fødte og opdragne paa Landet, og her, hvor man selv har sine Tørv eller sit Brænde, sætter man ikke disse Varer til Værdi. Men i Byerne faar Manden nok Erfaring for Værdien af Tørv, Kul, Brænde og Gas.

Særligt dette sidste Stof kan der spares umaadeligt paa, naar man vil, men hvor vanskeligt er det ikke at faa Pigerne til at forstaa, at Gryden ikke skal skylkoge fra Begyndelse til Slutning. Jeg har gjort nogle Forsøg med, hvad det kostede at faa en Pot Vand i Kog. Tager man en lille Tekedel paa $2^1/_2$ Pot med en Diameter i Bunden paa 7 Tom., kan man her bringe 1 Pot Vand i Kog ved 1,10 à 1,20 Cubikfod Gas, hvilket efter $3^1/_2$ Kr. pr. 1000 Cubikfod vil koste ca. 0,4 Øre. Dette Resultat naas ved Anvendelse af et almindeligt Lyonerkogeapparat, naar man tænder det indvendige Blus. Man kan ogsaa her bringe 1 Pot Vand i Kog ved 2 Cubikfod til 0,7 Øre, naar man sætter begge Blussene paa fuld Kraft. Men det tager ganske vist den dobbelte Tid; 14 Minutter ved første Metode, ved sidste 7 Minutter, og vore Piger har jo ikke Tid. Jo mindre Kedlen eller Kasserollen er, desto større bliver Forskellen. Kommer man op paa en Bundflade med 10 Tom. Diameter, bliver den kun meget ringe.

Men det er ikke ved at bringe Maden i Kog, at det største Gasspild finder Sted. Det er navnligt for at holde Kogningen vedlige, at dette Fraadseri finder Sted. Det er ikke muligt at gøre Pigerne begribeligt, at naar Maden først er i Kog, bliver den ikke en Smule varmere, selv om der fyres nok saa stærkt. Vand

kan ikke komme over 100 Grader Celsius (80 Gr. Reaumur), naar Dampene kan slippe væk. Det eneste, der opnaas ved den stærke Kogning, er, at Vædsken fordamper. Maden koger ind, og tilsætter man saa koldt Vand eller Mælk til Erstatning, bruges der yderligere Varme til at bringe dette til Kogepunktet. *Der behøves kun et utroligt lille Gasblus for at holde Maden paa ca. 100 Grader.* Men hvornaar bringer vi vore Piger til at forstaa det?

Af den Grund er *Kogning i Høkasse* en meget stor Besparelse, og det er ikke alene en økonomisk Besparelse, men det sparer ogsaa Ulejlighed. Grøden svides ikke i Høkasse.

EN HØKASSE

kan laves paa mange Maader. Jeg skal beskrive min egen. Den er 18 Tom. i Firkant og 27 Tom. høj, udvendigt Maal. Den er lavet af gennemskaarne Brædder med Laag til at lukke op. Vore Gryder har alle omtrent samme Tværmaal — 10 Tom. — men er af forskellig Højde. Ørerne er opstaaende, da de udstaaende Ører er i Vejen. Man syr nu en Pose af Sækkelærred, aaben i begge Ender og saa vid, at Gryderne let kan gaa ned. Denne Pose fastsømmes med den ene Ende i en Kreds paa Kassens Bund. — Hvis Bunden er let at tage fra (Skruer), gaar det lettere for sig. — Den anden Ende af Posen fastsømmes paa Kassens Overkant efter at først Mellemrummet mellem Kasse og Lærred er stoppet med Hø. I Kassens Bund lægges noget løst Hø, som let kan skiftes af og til. Til at lægge over Gryderne har man en rund Høpude, der passer med Aabningen. Her staar Gryderne fortrinligt og allerbedst, naar der staar flere ovenpaa hinanden. Men de maa sættes ned spilkogende, Laaget maa ikke løftes, og man *maa ikke af og til se til Maden, om den er kogt nok!*

Man maa ikke glemme, naar man koger i Høkasse, at Fordampningen er mindre; derfor maa der anvendes mindre Vand eller Mælk, end naar man ikke anvender Høkasse.

Til Mælkegrød godt 3 Potter Mælk til 1 Pd. Gryn
- Vandgrød knap 3 — Vand - 1 - —

C. KUNSTEN AT SPISE

Det er ikke nok at Husmoderen forstaar at tilberede Maden, naar Husstanden ikke forstaar at spise den, nytter det hele kun lidt. »Ikke forstaa at spise«, hører jeg Læseren udbryde: »At spise forstaar vel ethvert Menneske!« Nej, det er netop, hvad ethvert Menneske ikke forstaar.

Saalænge Mennesket levede i Naturtilstand, maatte kæmpe for Føden, leve af de Raaprodukter, som Naturen bød, og som fordrede en meget energisk Behandling fra Tændernes Side, da var Spisning ingen Kunst. Nu derimod, hvor en raffineret Kogekunst tilsyneladende gør Tænder til en unødvendig Luksusartikel, der næsten ikke bruges og som en Følge deraf forfalder allerede i den grønneste Ungdom, nu er det nødvendigt at lære den svære Kunst at spise.

Jeg vil anbefale enhver Husmoder over Spisebordet at hænge en Tavle, hvorpaa der med store Bogstaver staar skrevet:

Intet Maaltid uden Sult!
Hør op at spise, saasnart Sulten er stillet!
Ved Bordet skal ikke tales, men tygges!
Spis Brød! Spis Kartofler!

Mange Mennesker aner slet ikke, hvad det vil sige at være sulten. Hvor sjældent — naar undtages de allerfattigste — hører man et Menneske klage over Sult, men hvor hyppigt over »Mangel paa Appetit«! Man ved neppe, om man skal le eller græde over de Tusinder af Mennesker, der kommer til Lægen for at faa »Noget for Appetitten«. Mangel paa Appetit er Naturens eneste, eller i alt Fald virksomste, Vaaben mod den moderne Overernæ-

Appetitmangel.

ring, der slapper Energi og Arbejdsevne og tilslut kan føre til Fordøjelsesorganernes, ja til hele Legemets Ruin. Men dette udmærkede Vaaben søger vi taabelige Mennesker at slaa Naturen ud af Haanden ved raffineret Kogekunst, »afvekslende Kost« osv. osv. Er Naturen alligevel paa Vagt, søger man at narre den ved Hjælp af »Appetitvækkere« af alle mulige Slags. Kan man undre sig over, at Mave og Tarm tilsidst gør Strejke overfor slig Behandling? Lykkelig den Mand, hvis Mave striker i Tide. Der er meget sandt i den tilsyneladende meningsløse Udtalelse, at »det er sundt at have en svag Mave«. En Strudsmave fører ofte i en tidlig Grav.

Appetitvækkere.

Det maa altsaa være en uomstødelig Regel, aldrig at spise før man er sulten. Men man forveksler ofte Sult med unaturlig Appetit. Lysten til at spise en eller anden kunstig tilberedt, pikant Ret er ikke det samme som Sult. Sulten er man først, naar et Stykke grovt Brød med et tyndt Lag Smør, men uden Paalæg, smager godt. At skaffe sig denne Appetit, er den letteste Sag af Verden, den kommer nemlig af sig selv, naar man blot venter. Om man skal vente en halv, en hel, eller flere Dage, er ligegyldigt. Faste var en god, gammel Skik, som desværre er gaaet af Brug. Fastekure paa 8 à 14 Dage er dog nu ved at blive moderne og skal kunne helbrede mange Sygdomme. Men slige vidtgaaende Eksperimenter skal man ikke indlade sig paa egen Haand. Alt godt kan overdrives.

Faste.

Vil Appetitten ikke komme, saa spadser en Mil eller to hver Dag, det burde ethvert Bymenneske, der ikke har anden Motion, gøre. Den Kur skal nok hjælpe.

Omhyggelig Tygning er en Hovedsag. Jeg vil tilraade enhver at tage sig et Par Dage til at studere »Kunsten at tygge«. Man sørger for at være sulten og tager da et Stykke haardt Brød, helst Skorpe, med kun lidt Smør, tygger det og forsøger at holde det saalænge som muligt i Munden. Lidt efter lidt vil Blandingen blive saa fin og tynd, at den løber ned af sig selv. Fortsætter man paa denne Maade, *indtil Sulten er stillet, men ikke længere,* vil man føle sig let, veltilpas og oplagt til Arbejde, medens man f. Eks. efter en solid »Bøf med Spejlæg«, som man rimeligvis sluger uden ordentlig Tygning, føler sig mere oplagt til Søvn end til Arbejde.

Kunsten at tygge.

Brød kan tygges.

Hvis man gør samme Tyggeeksperiment med Kød som med

Kød kan ikke tygges.

Brød, vil man snart opdage, at Kød ikke egner sig for Tygning. Kød smager daarligere og daarligere, jo længere man tygger, Brød smager derimod bedre og bedre. En Ting til vil man opdage, nemlig at man en Tid efter et kraftigt Kødmaaltid, vil føle stærk Tørst og man vil tørste efter noget stærkt, noget pikant, Vand smager flovt. Samme Slags Tørst føles ikke efter Brød og Frugt. Derfor tror jeg, at det vil være vanskeligt at afvænne Drankere under stærk Kødkost.

---

2. SPISESEDLER

A. MIDDAGSRETTER

a. Meget billig Spiseseddel med en Ret.

(De i Parentes anførte Tal henviser til Numrene paa de senere Opskrifter).

Søndag: Grønkaalsuppe (51) eller Hvidkaalsuppe (54) med Brød og Kartofler.
Mandag: Stuvede Kartofler (84) med Brød.

Tirsdag: Risengrød (1) med Smør, Sukker, Kanel og Mælk.

Onsdag: Gule Ærter (50) med Brød og Kartofler.

Torsdag: Kartofler med Persillesovs (225) eller Løgsovs (234).
Eller: Kartofler med brunede Løg (73).
Fredag: Bygvandgrød med Korrender, (14) Smør, Sukker og Mælk.
Lørdag: Stuvede Gulerødder (82, 83).

Er det nu muligt at skaffe sig tilstrækkelig Næring ved en saadan til det yderste gaaende Spiseseddel? Mange vil sige: Nej! Jeg siger: Ja!

Efter min Erfaring behøver en Bymand, der ikke udretter strengt legemligt Arbejde, 2500 Kalorier daglig. Vi fordeler disse med 500 til Morgenmad, 1000 til Middag og 1000 til Aften. Spiser vi til Middag følgende Mængder:

	Æghv.	Fedt	Kulhydr.	Kalorier	Pris Øre
	g	g	g		
1/2 Liter Grønkaalsuppe	2	12	20	202	3
400 Gram Kartofler	8		80	361	3
180 » Brød	14		97	455	3
Ialt	24	12	197	1024	9

saa giver det 1024 Kalorier for den billige Pris af 9 Øre. Vi faar 114 Kalorier for 1 Øre. Kan vi faa vore manglende Kalorier Morgen og Aften til lignende Pris, vilde det blive 23 Øre pr. Dag. Dette Resultat er saa udmærket, at vi vist kan faa Raad til at spise Margarine paa det Brød, vi spiser til Kaalen. Vi behøver da tilmed ikke at spise slet saameget Brød for at naa til de 1000 Kalorier. Anvender vi 15 Gram Margarine til 120 Øre pr. Kilo, kommer vi til følgende Resultat:

	Æghv.	Fedt	Kulhydr.	Kalorier	Pris
	g	g	G		Øre
1/2 Liter Grønkaalsuppe	2	12	20	202	3
400 Gram Kartofler	8		80	361	3
140 » Brød	11		76	351	2
15 » Margarine		14		130	2
Ialt	21	26	176	1044	10

Vi faar her noget over 1000 Kalorier for 10 Øre eller 104 Kalorier for 1 Øre. Det vil udgøre 24 Øre for 2500 Kalorier.

Nu bedes man ikke misforstaa mig og tro, at jeg ønsker, at Folk skal gaa til en saadan til den yderste Grænse af Sparsomhed grænsende Kost. Jeg vil kun vise den Mand, der nu en Gang ikke har mere end 30 à 35 Øre at undvære, at han ikke behøver at sulte. For denne Pris kan han endog faa Raad til at faa 1/4 à 1/2 Liter Mælk til sin Frokost og Aftensmad. At man kan leve, ja endog leve sundt og godt, ved en slig Kost, kan der neppe være Tvivl om, det har vore Forsøg vist, det har Millioner af fattige Landarbejdere vist. At Kosten ikke tiltaler den til moderne Kost vænnede Smag, det er en Sag for sig.

Lad os tænke os en Mand, der holder paa de gamle Grundsætninger og som kun har 10 Øre til Middagsmad. Vi tænker

os, at han kun vil have én Ret, som væsentlig skal bestaa af Kød. Lad ham bruge 7 Øre hertil. Herfor faar han 50 g Kød, som han steger i 20 g Margarine og spiser sammen med 150 g Kartofler. Resultatet bliver da:

		Ægh.	Fedt	Kulhydr.	Kalorier	Pris
		g	g	g		Øre
50 Gram	Kød	8	5		79	7
20 »	Margarine		17		128	2
150 »	Kartofler	3		30	135	1
	Ialt	11	22	30	342	10

Denne Mand faar for sine 10 Øre kun $^1/_3$ af de nødvendige Kalorier. Han bliver med andre Ord hverken halv eller hel mæt og endskøndt han holder sig til det æggehviderige Kød, faar han kun halvt saa meget Æggehvide som i de to første Eksempler. Han faar kun 34 Kalorier for 1 Øre, og hvis han vil have 1000 Kalorier i sin Middagsmad, kommer han op paa 30 Øre, hvis Sammensætningen skal være uforandret. Og endda spiser han 3 Gange saamange Kartofler som Kød, moderne Bymennesker spiser omtrent lige Dele, i saa Fald fordobles Udgiften. Paa denne Maade naar man let op paa 1 Krone og mere pr. Dag og anser det for ganske umuligt at leve for 30—40—50 Øre.

De andre ovenfor anførte Middagssammensætninger kan væsentlig fremstilles til en lignende Pris.

b. Billig Spiseseddel med to Retter.

For den der ikke skal leve for 30 à 35 Øre, men har 45 à 50 Øre til Disposition og ikke helt vil forsage Kødretter, kan jeg anbefale følgende Spiseseddel. Jeg har her for en Uge nøjagtigt udregnet Kalorieindhold, for at enhver kan overbevise sig om, at Retterne giver Næring nok. Disse Retter er lavede og spiste i mit Hjem i August-September 1914, altsaa i de første Krigsmaaneder, hvor Priserne allerede var stegne betydeligt. Mængden er beregnet for 4 »Enheder«, det er, 4 voksne Mænd. Det svarer omtrent til Mand, Hustru og 4 Børn mellem 2 og 13 Aar. Numrene henviser til Opskrifterne, men det maa bemærkes, at de her angivne Vægtmængder ikke altid nøjagtigt svarer til de i Opskrifterne angivne.

Søndag

Irsk Stuvning. Rødgrød med sød Mælk.

IRSK STUVNING (168)

	Gram	Øre	Kalor.
Hvidkaal.....	1000	6	272
Kartofler, netto	1000	12	984
Løg.	200	8	130
Smaakød	250	30	796
Dertil Rugbrød	250	4	645
		60	2827

RØDGRØD (42)

	Gram	Øre	Kalor.
Ribssaft.....	250	12	460
Sukker	80	3	328
Kartoffelmel	60	2	201
Vand, Frugtfarve			
Sød Mælk	500	9	327
		26	1316

Formad.....	2827
Eftermad	1316
Ialt	4143

Mandag

Byggrynssuppe. Kartoffelfrikadeller med stuvet Hvidkaal.

SUPPE (25)

	Gram	Øre	Kalor.
Byggryn.....	125	4	440
Vand.....	2500		
Blommer.....	200	6	89
Sukker	100	4	410
Frugtfarve			
Franskbrød ...	100	5	271
		19	1210

KAAL (87)

	Gram	Øre	Kalor.
Hvidkaal.....	1000	6	272
Margarine.....	40	5	318
Flormel.....	40	1	145
Skum. Mælk ..	500	5	197
		17	932

Rugbrød.....	250	5	645

FRIKADELLER (94)

	Gram	Øre	Kalor.
Kartofler, netto	500	7	492
Flormel.....	30	1	109
1 Æg	50	6	68
Løg.....	40	2	26
Salt, Peber			
Rasp.....	30	2	125
Margarine.....	80	10	637
		28	1457

	Øre	Kalor.
Formad.....	19	1210
Eftermad	50	3034
Ialt	69	4244

Tirsdag

Kartoffelgrød med Æblekompot, Kødkager med Sauce og Kartofler.

KARTOFFELGRØD (72)

	Gram	Øre	Kalor.
Kartofler	1000	12	787
Skum. Mælk	400	3	135
Salt			

KOMPOT (47)

Æbler	250	8	105
Sukker	80	3	328
Vand	200		
		26	1355

KØDKAGER (175)

	Gram	Øre	Kalor.
Smaakød	150	21	478
Oksekød	100	14	161
Rasp	50	2	208
Kartofler, kogte	100	2	98
Løg	20	1	13
Salt, Peber, Kulør		1	
Skum. Mælk	125	1	42
Mel	30	1	108
Margarine	80	10	637
		53	1745

	Gram	Øre	Kalor.
Kartofler	750	9	590
Rugbrød	120	3	310

	Øre	Kalor.
Formad	26	1355
Eftermad	65	2645
Ialt	91	4000

Onsdag

Risengrød med Saftvand, Sukker og Kanel. Stegte Tomater med Kartoffelsalat.

RISENGRØD (1)

	Gram	Øre	Kalor.
Skum. Mælk	2000	14	678
Ris	250	9	893
Salt			
Frugtsaft	200	8	367
Sukker (Kanel)	50	2	205
		33	2143

SALAT (238)

	Gram	Øre	Kalor.
Kartofler	1000	12	787
Margarine	50	6	398
Sukker	10	1	41
Løg	20	1	
Eddike	3 Spsk.	1	
Salt	10		
Vand	1 Pægl		
		21	1237

TOMATER (78)

	Gram	Øre	Kalor.
Tomater	400	7	102
Mel	20	1	72
Margarine	50	6	398
		14	572

	Gram	Øre	Kalor.
Rugbrød	100	1	258

	Øre	Kalor.
Formad	33	2143
Eftermad	37	2067
Ialt	70	4210

Torsdag

Kærnemælkskoldskaal med ristede Brødkrummer, Gullasch med Kartoffelmos.

KOLDSKAAL (23)

	Gram	Øre	Kalor.
Kærnemælk	1500	15	563
Sukker	80	2	328
Citronskal			

BRØDKRUMMER (150)

Rugbrød	200	4	516
Margarine	20	2	159
Sukker	20	1	82
		24	1648
Kartofler	1000	12	787
Rugbrød	200	4	516

GULLASCH (188)

	Gram	Øre	Kalor.
Oksekød	200	28	322
Gulerødder	250	5	95
Klaret	50	6	465
Flormel	40	1	145
Salt, Peber el. Paprika		1	
Kulør			
		41	1027

	Øre	Kalor.
Formad	24	1648
Eftermad	57	2330
Ialt	81	3978

Fredag

Kørvelsuppe, Pandekager med Kompot.

KØRVELSUPPE (53)

	Gram	Øre	Kalor.
Kørvel	100	7	51
Kartofler	750	9	590
Gulerødder	100	2	38
Visk		2	
Margarine	60	7	477
Mel	60	2	217
Salt			
Rugbrød	200	4	516
		33	1889

PANDEKAGER (118)

	Gram	Øre	Kalor.
Mel	250	7	906
Kærnemælk	500	6	188
Natron	2		
Salt			
Margarine	80	10	637
		23	1731

KOMPOT (40)

	Gram	Øre	Kalor.
Rabarber	250	3	43
Sukker	100	2	410
Kartoffelmel ...	10	1	34
		6	487

	Øre	Kalor.
Formad	33	1889
Eftermad	29	2218
Ialt	62	4107

Lørdag

Flæsketerninger i Løgsauce m. Kartofler, Brødgrød m. sød Mælk.

FLÆSKETERNINGER I LØGSAUCE (198)

	Gram	Øre	Kalor.
Flæsk	200	22	1619
Løg	20	1	13
Mel	50	1	181
Skummet Mælk	700	7	275
		31	2088
Kartofler	1000	12	788
Rugbrød	120	3	310
Sød Mælk	500	10	327

BRØDGRØD (7)

	Gram	Øre	Kalor.
Rugbrød	200	4	516
Rabarber	250	3	43
Sukker	80	3	328
Kartofler	15	1	50
		11	937

	Øre	Kalor.
Formad	29	3185
Eftermad	21	1264
Ialt	67	4449

Oversigt

MIDDAGSMADEN

	Øre	Kalorier
Søndag	94	4143
Mandag	69	4244
Tirsdag	61	4000
Onsdag	70	4210
Torsdag	81	3978
Fredag	62	4107
Lørdag	67	4450
Gennemsnit for 4 Enheder	72	4162
pr. Enhed	18	1040
pr. Person	12	694

Selv i disse dyre Tider kan der altsaa i København skaffes tilstrækkelig Næring i en Middag til 18 Øre pr. Mand eller 12 Øre pr. Person. Regnes hele Dagens Kost efter samme Takst, bliver det 45 Øre pr. Dag pr. Mand eller 30 Øre pr. Person.

Mange vil maaske neppe tro det muligt at leve for saa lidt, men Hemmeligheden ligger i den rigelige Anvendelse af Brød og Kartofler. Spises der mindre af disse to Næringsmidler, bliver Portionerne for smaa. Det samme vil gælde for mange af de følgende Spisesedler. Heri ligger Forklaringen paa, at jeg saa ofte har hørt Klage over, at der i min Kogebog var angivet for smaa Portioner.

For stærkt arbejdende Mænd, som Landarbejdere osv., er Portionerne for smaa, men disse kan blot spise endnu mere Brød og Kartofler, saa gaar det endda, uden at Prisen behøver at forhøjes synderligt, særligt naar de lavere Landpriser tages i Betragtning. En Landarbejder, der selv har en Smule Jord, plejer ikke at regne med at Kartofler koster noget.

Jeg vil anbefale Familier, der ønsker at lære at leve billigt, at gaa de anførte Spisesedler praktisk igennem og ikke glemme at bruge Vægten, ikke mindst for Kartofler og Brød. Paa den Maade kan maaske nogle faa lært en Del med Hensyn til den vanskelige Kunst at leve billigt, at faa Husholdningspengene til at strække til.

Naar Husmoderen — og hele Familien — har forstaaet og indøvet Principperne, kan der gaas over til de efterfølgende Spisesedler.

(Vegetarmiddagene er betegnede med V.)

c. Hovedspiseseddel.

Vinteruge.

Søndag.	Forloren Skildpadde m. Snitter (196) Æblekage (148)
eller	Forloren helstegt Oksefilet (184) m. Kartofler og Grønts. Mandelbudding (127) m. Saftsause (232)
eller	Kartoffel-Rødkarbonade (173) m. Kartofler og br. Sause Prinsessebudding (124) m. Saftsause (232)

eller Tomatsuppe (35) m. Makaroni
Fyldt Hvidkaal (114)

eller Kartoffelfrikadeller III (95) m. smeltet Smør og Kart.
V Svedskegrød (43)

Mandag. Kartoffelsuppe (63)
V Svedskeriskage (143)

eller Grønkaalssuppe m. Gryn (52)
V Brødpie (130)

eller Kærnemælkssuppe (20)
Labskoves (189)

eller Risengrynssuppe (28)
V Kartoffelpie (104)

Tirsdag. Risgrød (1) m. Saftvand
V Kartoffelfrikadeller (94) m. brun Løgsause (222)

eller Bygvandgrød (14)
Helstegt Svinelever (193) m. brunede Kartofler (74)

eller Kartoffelgrød (72) m. Æblekompot (47)
Nyreragout (195) m. rystet Makaroni og Kart. (141)

eller Boghvedegrød (3) m. Øl
Æbleflæsk (199)

Onsdag. Gule Ærter (50)
V Æblepie (149)

eller Rumfordsuppe (162)
Pandekager (118)

eller Urtesuppe (55)
V Forlorne Torskehaler (140) m. Tomatsause (219)

eller Hyldebærsuppe (29) m. bagt Brød (134)
Fiskegratin (207)

eller Kraasesuppe (163)
V Kartoffelomelet (161)

Torsdag. Kartoffelsuppe m. Løg (60)
V Stegt Selleri (77) m. Citronsause (216) og Kartofler.

eller Rismelsvælling (16) m. Æblekompot (47)
Stegte Sild (210) m. Kartofler.

eller Sagoøl (38)
V Hvidkaalsbudding (108) m. lys Sause og Kartofler

eller Sur Frugtsuppe (36)
Klipfiskekroketter (205) m. Sennepsause (227)

eller Byggrynsvælling (17)
Oksekød m. Roer (164)

Fredag. Brunet Hvidkaalssuppe (54)
V Varm Risbudding (129)

eller Gulerodssuppe (65)
V Æblekage af tørt Rugbrød (147)

eller Kartoffelsuppe m. Karry (61)
Paneret Flæsk (197) m. st. Rosenkaal (88)

eller Havresuppe (34)
V Kartoffelpuffer (98)

eller Faarekød m. Hvidkaal (165)
Tysk Risbudding (128)

Lørdag. Kærnemælksbrødsuppe (21)
V Kartoffelbøf (97)

eller Brødsuppe (33)
V Kartoffelrand (102) m. st. Hvidkaal (87)

eller Brun Kartoffelsuppe (63)
Faarekød m. Bønner (167)

eller Flæsketerninger i Løgsauce (198)
Brødgrød (7)

eller Grønlangkaal m. Flæsk og Kartofler (200)
Æblegrød (45)

Sommeruge.

Søndag. Svinekotteletter (174) m. forskellige Grøntsager
Rabarbergrød (39)

eller Timbale m. Grøntsager (180)
Risfløderand (144) m. Rabarberkompot (40)

eller Blomkaalssuppe (56)
Forloren Hare (185) m. br. Kart. (74) og Kompot (40)

eller Aspargessuppe (185)
Svinetunger i brun skarp Sause (194) m. nye Kartofler

eller Forloren Irsk Stuvning (90)
V Rysteribs (237) m. Korendekager.

Mandag. Kørvelsuppe (53)
V Pandekager (117) m. Kompot (40)

eller Grønærtesuppe (57)
V Kartoffelfrikadeller (93) m. Flødesauce (214)

eller Spinatsuppe (58)
Æggekage m. Flæsk (155)

eller Rabarbersuppe (31)
V Spinatbudding (112)

Tirsdag. Kærnemælkskoldskaal (23) med Brødkrummer (138)
Ragout m. Æbler (187)

eller Kørom (22)
Skinkefrikadeller (177)

eller Makaroni m. Skinke (171)
Rødgrød (41)

eller Kartoffelsuppe (62) m. Karse
Brødpie II (131)

Onsdag. Risvandgrød (9) med Rabarberkompot (40)
Bankekød (192)

eller Havregrød (15) med Kompot (40)
V Kartoffelfrikadeller (98) m. Tomatsause (219)

eller Skinkepie (170)
Rabarbergrød (39)

eller Æggegrød (6)
V Stegte Tomater (80) m. Kartoffelsalat (240)

eller Hvidkaalsrouletter (181)
Rabarberkage (150)

Torsdag. Tomatsuppe (35) m. kogte Pærer og ristet Brød (133)
Risengrynsklatter (120) m. Kompot (40)

eller Kartoffelsuppe m. Tomater (64)
Aubain (182) m. Asiesause (126) og Kartofler.

eller Tobbington (179)
Brødboller (121) m. Saftsause (232)

eller Sild i Karry (199) m. Ris og Kartofler
Arme Riddere (137)

eller Sagovælling (18)
Medisterpølse (202) m. Kartoffelmos (70)

Fredag. Makaronirand (139) m. stuvede Grønærter (81)
V Frugtgrød (41 el. 42)

eller Kirsebærsuppe (24) m. Tvebakker
V Blomkaalsgratin (111)

eller V Italiensk Bønneret (116) m. Kartoffelsne (71)

eller V Nye Kartofler m. Persillesause (211)
Jordbær

eller V Kartoffelpie m. Tomater (106)
Risblomst (142) med Saftsause

Lørdag. Rabarberbrødsuppe (32)
V Bagte Kartofler (69) m. rørt Smør

eller Byggrynssuppe (25)
V Kartoffelbudding m. Æbler (107)

eller Hvid Sagosuppe (27)
Boller (Fars som Nr. 180) i brun skarp Sause (225) m. Kartofler

eller Kødkager (175) m. Kartofler
Rødgrød (41)

eller Grahamsgrød m. Rabarber (131)
V Urtefrikassé (84)

Der findes i de anførte 66 Spisesedler 31 rene Vegetarmiddage og 35 Kødmiddage. Men de sidste frembyder den Ejendommelighed kun at byde $^1/_2$ à $^3/_4$ Pd. Kød til 4 Mand (6 Personer), medens der i Almindelighed regnes med $^1/_2$ Pd. Kød pr. Mand. Ren Vegetarisme er det meget vanskeligt at indføre, fordi Folk nu en Gang er saa vænnede til Kød, at de vanskeligt opgiver dette Nydelsesmiddel. Jeg tror det gaar ulige lettere at formindske Kvantiteten.

Man kan efter de angivne Spisesedler undgaa Kød, men man kan ogsaa spise Kød hver Dag. Det sidste er det dog ikke min Mening at tilraade. Lidt Kød 2—3—4 Gange om Ugen og forøvrigt Planteretter, vil antageligt passe mange Mennesker.

Lange praktiske Erfaringer har bragt mig til at stryge mange af de mere komplicerede vegetarianske Retter, som fandtes i forrige Udgave. Man bliver hurtig træt af »Linsebøf«, derimod ikke saa let af Grød og Kartoffelretter. Man kunde i og for sig godt Dag efter Dag nøjes med Grød som Eneret, men saa vidt ønsker man vel ikke at gaa. Jeg ved af en Familie at sige, der i disse dyre Tider er gaaet over til at nøjes med Grød alene til Middag 4 Gange om Ugen, medens de de 3 Dage spiser lidt Kød. De har befundet sig fortrinligt ved Metoden, Børnene tiltager i Vægt og Husholdningspengene strækker vidt. Jeg har nylig hørt en Husmoder sige: »Siden Byggryn er steget til 24 Øre pr. Pund, spiser vi sjældent Grød«. En slig Udtalelse beror paa en paafal-

dende Mangel paa Forstaaelse, Byggryn skal stige til ca. 2 Kr. før det bliver billigere at spise Kalvesteg end Bygvandgrød.

Alle de 66 Spisesedler er ikke lige billige, men naar Kosten bliver dyrere end beregnet, bør man først og fremmest undersøge, om der spises Brød og Kartofler nok. Heldigvis kan Rugbrød og Kartofler stige højt, inden de bliver dyre Fødemidler. (Se S. 30.)

For den, der selv avler rigelig Frugt, er det en god Metode at give en enkelt simpel Ret som Formad og Frugt som Dessert. Paa en større Gaard, hvor man i flere Aar har levet vegetarisk, gav man i Pæretiden f. Eks. følgende Middagsmad:

Grønlangkaal med Kartofler	Pærer.
Ovnkage med Frugtmos	do.
Tomatfrikadeller med Kartofler	do.
Stuvede Gulerødder, Æbler og Kartofler	do.
Grønkaalssuppe med Kartofler	do.
Bygvandgrød	do.

En slig Kost strider ganske mod de gamle Principper, men Erfaringen godtgjorde, at den var god. Men der er faa Gaarde i Danmark, der kan give Frugt Aaret rundt, saaledes som Tilfældet var paa nævnte Gaard.

Det forekommer mig, at der i min Hovedspiseseddel er nok at vælge imellem. Man kan, om man vil, hver Dag i Maaneden faa forskellig Middagsmad. En saa stor Afveksling vil jeg forøvrigt slet ikke anbefale. Har man Taalmodighed til at forsøge de forskellige Retter, vil man finde nogle, der tiltaler Smagen, medens andre ikke vinder Bifald. Senere vil man saa væsentlig holde sig til de første. Hvis man kun for Vinter og Sommer har 7 forskellige Middage, der passer med Smag og Pengepung, behøver man ikke mere. Men en fornuftig Husmoder vil selvfølgelig i høj Grad rette sig efter, hvad der paa forskellige Aarstider og Dage kan købes til billig Pris. Herved kommer vi til Spørgsmaalet:

Økonomisk Indkøb.

Denne Kunst læres først ved lang Erfaring. Jeg kan her kun give et Par gode Raad.

1) *Se aldrig efter Reklamer.*

Jeg har til Ven en Amerikaner med et meget bekendt Navn. For et Par Aar siden henvendte et Par Rigmænd sig til ham med

Anmodning om at faa Lov til at benytte hans Navn til et Patent-Næringspræparat. Man bød ham herfor en større Sum. Min Ven spurgte: »Ja, hvad er det for et Præparat?« Svar: »Det har vi saamænd ikke tænkt over endnu, men det er aldeles ligegyldigt. Vi vil ofre 2 Millioner Dollars paa Reklamen og for den Sum kan et hvilket som helst Produkt reklameres op«. Min Ven vilde betænke sig, indtil han saa en Prøve. Der sendtes en Æske Kiks, som han overgav mig til Undersøgelse. Resultat: 4 Gange for dyrt! Min Ven vilde saa ikke sælge sit Navn.

Husk at det altid er Forbrugeren, der skal betale Reklamen.

2) *Køb saa vidt muligt aldrig færdiglavede Fødevarer, hvis Indhold Du ikke kan kontrollere.*

Jeg købte paa Nørrebro et Pd. Sildesalat til 60 Øre. Indhold: Kartofler, Gulerødder, Rødbeder og enkelte Kødstumper i en skarp Sause. Værdi: 5 à 10 Øre. Mod en slig Udplyndring burde Arbejderbefolkningen beskyttes.

3) *Tro ikke, at dyre Varer i en fin Butik paa Strøget er bedre end billige Varer i Byens Smaagader.*

Vi har altid (før Krigen) købt vort Mel paa Vesterbro til 10 à 12 Øre, medens det i Bredgade kunde koste 16—18—20 Øre.

4) *Løb ikke efter nyt. Køb de gamle almindeligt gængse Varer, hvis Pris og Kvalitet Du formaar at kontrollere.*

5) *Sammenlign Pris med Næringsindhold.*

Benyt Tabellen bag i Bogen. En langt mere udførlig Tabel over ca. 300 Næringsmidler findes i »5. Beretning fra Hindhedes Kontor«, Pris 1 Kr.

B. MORGENRETTER

Her kan anbefales:

1) *Haardt Brød, Smør*[1] *og raa Frugt.*

Det er en ideal Morgenmad, men kan Idealet ikke naas, kan vælges mellem følgende:

2) *En Kop tynd The eller Kaffe med Brød og Smør.*

Af Hensyn til Tænderne saavidt muligt haardt Brød (Grovbrød, Tvebakker, Kiks), nødigt »Luftfranskbrød«.

3) *Brødsuppe med sød Mælk og Smørrebrød.*

---

[1] *Smør eller Margarine?* Et brændende Spørgsmaal, naar Smørret koster 1½ Kr.! For os, der som Børn har været vant til at spise Smør, smager Smør bedst, især naar det drejer sig om »bart« Smørrebrød. Men alligevel mener jeg, at det kan være tvivlsomt, om vi har Lov til at bruge Smør, vænne vore Børn til at bruge Smør. Smørret er nu næsten forladt Landet over, saavel af Husmænd som af Gaardmænd, og Middelklassen i Byerne følger godt efter. Det drejer sig her om en ren Smags- og Vanesag. Margarine, særligt da den vegetabilske, er ligesaa fordøjelig, ligesaa nærende, ligesaa renlig, ligesaa appetitlig i Tilberedning som Smør. Hvad kan være renere end den Olie, der smeltes ud af Kokosnødden? Tanken om noget uappetitlig ved Margarine knytter sig til forældede Forestillinger. Forskellen ligger kun i Smag, og om Smag kan der som bekendt ikke disputeres! Bruger man et ikke for tykt Lag Smør og ikke anvender Paalæg, kan Smør vel forsvares, men et tykt Lag Smør dækket med et endnu tykkere Lag Sul forekommer mig at være Fraadseri, og det meningsløst Fraadseri. Under et Lag Paalæg kan næppe nogen smage Forskel. For mange kniber det haardt nok selv uden Paalæg, naar vel at mærke Margarinen i Hjemmet æltes omhyggeligt med Kærnemælk og tilsættes Farve.

4) *Varm Bygvandgrød med Korender.*

Grøden bringes i Kog Aftenen i Forvejen og staar i Høkasse Natten over. Spises med Smør, Sukker og sød Mælk eller med Frugtkompot.

Hvem der ønsker, kan jo godt efter Grøden spise en Skive ristet Brød eller en Hvedetvebak med Smør + ½ Kop The.

5) *Kold Bygvandgrød med Korender med varm sk. Mælk.*

Bygvandgrøden laves Dagen i Forvejen. Skæres i Skiver, der bestrøs med Sukker og overhældes med den varme Mælk.

De to sidste Retter er billige og i for sig gode, de har kun den Fejl at være for bløde.

Man kan naturligvis ogsaa spise Havregrød for Byggrød, men Havregryn er som Regel meget dyrere end Byggryn, og det er Overtro at mene, at Havren har særlige Fordele. Lad Dem ikke narre af opreklamerede Patentvarer, de almindelige Byggryn, der (før Krigen) koster 12 Øre pr. Pd., er de bedste.

Morgenfasten, det vil sige: Intet at spise om Morgenen, men vente til Kl. 11—12, er paa sine Steder en moderne Kurmetode, der skal være i Stand til at kurere forskellige Sygdomme. Jeg tvivler ikke om, at denne Kur virkelig kan være god i mange Tilfælde. Selv om man nu ikke vil gaa slet saavidt, vil jeg anbefale, særligt Mænd med aandeligt Arbejde, at spise meget lidt om Morgenen. Jeg har i mange Aar hver Morgen omkring Kl. 7 faaet 2 Kryddertvebakker til en Kop tynd The, andet nyder jeg ikke inden Kl. 11. Hvor er jeg oplagt til Arbejde i disse 4 Timer; jeg føler mig langt mindre oplagt, hvis jeg en Dag har fortæret et solidt Morgenfoder.

C. AFTENRETTER

Til Aften skal Smørrebrød være Hovedsagen, hertil kan spises mange andre Retter.

Først har vi de under Nr. 239—254 nævnte særlige Aftenretter. Heraf bør igen de forskellige *Kartoffelsalater* spille Hovedrollen. Vi kan ofte i Uger til Aften foruden Smørrebrød nøjes med Kartoffelsalat, lidt *Ost*, *Honning* eller *Frugtmos*. Det er forbausende, at man kan blive ved at spise Kartoffelsalat Dag efter Dag uden at blive ked af den. Men Kartoflerne maa være gode og tilberedes godt. Det kan komme an paa Smaating. F. Eks. maa der anvendes kolde Kartofler selv ved Tilberedning af den varme Salat. Man koger derfor altid stort Overskud af Kartofler til Middag eller koger dem lige efter Middag, saa de kan blive kolde inden Aften.

De næste 3 Salater *(Urte-, Rødbede-, Makaronisalat)* kan jeg ogsaa anbefale. Men medens man af Kartoffelsalaten godt kan spise større Mængder næsten daglig, vil jeg af de andre Salater kun raade til mindre Mængder, og man bør ikke anvende dem daglig i lang Tid, da man saa muligvis bliver ked af dem.

Lever- og *Linsepostej* er billige og gode til at smøre paa Smørrebrød.

Tørret Frugt (Svedsker, Figner), Frugtkompot, Frugtmos, Rysteribs osv. kan ogsaa anbefales.

Foruden disse særlige Aftenretter er der en Mængde af de under Nr. 74—92 nævnte Retter af Havesager, der passer særlig godt til Aften, f. Eks.:

Brunede, stegte og *stuvede Kartofler; brunede* og *stegte Knudekaal; stegte Gulerødder, Pastinakker, Selleri; stuvede Grønærter,*

Bønner, Gulerødder, Havrerødder, stuvet Grønkaal med *brunede Kartofler* (meget velsmagende!), *stuvet Hvidkaal, Rosenkaal* eller *Rosenkaal* med *smeltet Smør; forloren irsk Stuvning; brunede Knudekaal* eller *Roer*. Levninger af *fyldt Hvidkaal* eller *fyldt Selleri* kan passende til Aften skæres i Skiver og steges i Smør, Margarine eller Palmin. Paa den Maade smager disse Retter udmærket selv med den vegetarianske Fars.

Ogsaa simpelt *kogte, varme Grøntsager* uden nogen som helst Tillavning smager godt til Smørrebrød, f. Eks.: *Bønner, Blom-, Spids-, Savoy-* og *Hvidkaal*. Ligeledes *Rosenkaal* med el. uden Smør. Særligt vil jeg anbefale varme, kogte *Gulerødder* enten alene eller med en lille Klat Smør til hver Skive. *Varme Kartofler med koldt Smør* maa da endelig heller ikke glemmes. *Kolde*, fra Middagen levnede *Kartofler*, skaaret i Skiver og brugt som Paalæg med lidt Salt til, smager bedre, end man paa Forhaand tænker sig.

Skiver af *modne Tomater* med Sukker eller Salt kan ogsaa anbefales som Paalæg. *Radiser* bør heller ikke glemmes.

Hvem der selv dyrker *Asparges* forskaffer sig under Aspargestiden en særlig velsmagende Aftensmad ved simpelthen at spise kogte Asparges til Smørrebrød.

Honning, Frugtmos eller *Frugtkompot* smager fortrinligt smurt paa Smørrebrød. Har man levnet *Æblegrød* eller *Sveskegrød* fra Middagen, saa prøv en Gang den som Paalæg.

Som Drik til Aftensmaden kan man, hvis man ikke vil nøjes med *Vand*, anvende *Mælk, hjemmebrygget Øl, »Bedstemoders Øl«* (se Nr. 276) eller, om det skal være, en Kop *tynd Te* (se Nr. 275).

Jeg kan ikke indse andet end, at man særdeles let kan skaffe sig langt større Afveksling til Aftensmad, end man behøver (jeg anvender ikke nær alle de nævnte Retter) selv om man ikke ser Kød paa Aftensbordet. Det er et Spørgsmaal, om man ikke skulde indføre en lignende væsentlig Smørrebrødskost ogsaa til Middag, maaske blot med en enkelt Vælling-, Grød- eller Supperet som Indledning. Vi har prøvet det her i Huset, og det bekommer os godt. Man kan skaffe yderligere Afveksling ved at variere Brødsorterne. Jeg har saa stærkt anbefalet Grovbrød som Hovedkost, men derfor mener jeg ikke, at det skal være forbudt at afslutte Maaltidet med en *Skive Franskbrød*, en *»Krydder«* eller et Par

Kiks. Wienerbrød, søde Kager og andre Slikkerier bør kun bruges som Undtagelse, i Julen f. Eks.

Drikker man ikke Kaffe om Morgenen, kan det forsvares at drikke en lille Kop til Smørrebrødsmiddagen.

Ovenstaaende var — Smaaændringer fraregnet — skrevet i 1905, da Forfatteren boede i Skanderborg og ejede en Have, der forsynede os meget rigeligt med Grøntsager. Nu — Maj 1915 — da vi bor i København, hvor Grøntsager ikke er til at opdrive til en rimelig Pris, vilde jeg neppe have skrevet ganske paa samme Maade. Nu maa man, hvis man vil leve økonomisk, til Aften (eller Frokost) væsentlig holde sig til Smørrebrød og Kartoffelretter eller maaske opvarmede Levninger fra den foregaaende Middag. Har man saa desuden lidt Ost, Leverpostej, et Par Radiser osv., hvad skal man saa med mere? Forøvrigt behøver man ikke af økonomiske Grunde at give Afkald paa at spise et Stykke med røget Pølse. Man køber jo ikke saa gærne Pølser, da man ikke aner, hvad der kan være puttet i dem, men har man en Hustru, der forstaar at lave en Pølse (der kan her godt uden Skade indblandes Kartofler), og Røgmanden er heldig, saa Pølsen bliver ekstra, kan den blive baade velsmagende og billig, vel at mærke, naar Skiverne skæres papirtynde, hvad der heldigvis i dette Tilfælde giver den bedste Smag. En slig Pølse kan holde meget længe, den er nem at have, og den bliver til en vis Grad bedre med Alderen — man kan derfor lave 3—4 Stykker ad Gangen. Men muligt er der ikke saa mange Byhusmødre, der forstaar at lave en virkelig god Pølse, dertil hører lidt Øvelse.

Vil man i den Tid, da Æggene er billige, yderligere flotte sig med et blødkogt Æg, er man ganske ovenpaa. Men da man selvfølgeligt spiser to Rundtenommer til et Æg, kniber det at faa Plads til Kartoflerne, Osten, Pølsen osv. Man nærmer sig Faren for Overernæring.

Naar jeg ikke har slettet mine Ord fra 1905, er det fordi de gælder den Dag i Dag for Land og for — Havebyer. Ja selv i almindelige Byer kan Grøntsager jo til Tider være overkommelige, ialtfald som Søndagsret.

D. SPISESEDDEL FOR GIGT OG NYREGRUS

Ifølge det foran udviklede er man i Stand til at sammensætte en Kost, der modarbejder Urinsyrelidelser. For at lette Udvalget har jeg betegnet et Antal Retter med + + eller +. + + angiver, at Retten har en kraftig opløsende Virkning, + en mindre kraftig. Intet Tegn betyder, at Retten snarest vil bevirke Udfældning. Den, der lider af Gigt osv., skal derfor spise meget af + + Retterne, moderat af + og kun meget smaa Mængder af Retter uden Tegn. Spises der af de sidste, maa der samtidigt nydes større Mængder af de opløsende Næringsmidler.

Jeg anfører her en Fortegnelse over de omtalte + + og + Retter:

+

8 Risvandgrød m. Æbler
16 Risvælling
17 Bygvælling
18 Sagovælling
19 Rismelvælling m. Kompot
20 Kærnemælksuppe
21 Kærnemælkbrødsuppe
22 Kørom
23 Kærnemælkkoldskaal

24 Kirsebærsuppe
25 Byggrynsuppe
26 Sagosuppe
27 Hvid Sagosuppe
28 Risengrynsuppe
29 Hyldebærsuppe
30 Æblesuppe
35 Tomatsuppe
41—42 Rødgrød

51—52 Grønkaal
53 Kørvelsuppe
55 Urtesuppe
56 Blomkaalsuppe
58 Spinatsuppe
83 Stuvede Grønærter og Gulerødder
84 Urtefrikassee
85 Stuvet Grønkaal
86 — Spinat

+

90 Irsk Stuvning
108 Hvidkaalspie
109—110 Grøntbudding
113 Spinatrand

143 Svedskeriskage
144 Risfløderand m. Svedsker
145 Svedskepie
146 Svedskebudding
147—148 Æblekage
149 Æblepie

173 Kød-Kartoffelkarbonade
174 Kød-Kartoffelkoteletter
175 Kødkager
176 Kød-Kartoffelfrikadeller
177 Skinkefrikadeller

Det forudsættes, at der til disse Retter spises mange Kartofler

183 Miroton
186 Kød m. Æbler
187 Ragout m. Æbler

157 Æbleomelet
158—159 Svedskeomelet
161 Kartoffelomelet.

164 Oksekød m. Roer osv.
165 Faarekød m. Hvidkaal
166 — - Gulerødder
168 Irsk Stuvning
170 Skinkebudding
172 Kødbudding

188 Ragout m. Gulerødder
189 Labskovs
191 Ostindisk Karri

+ +

43 Svedskegrød
44 Svedskekompot
45—46 Æblegrød
47—48 Æblekompot
49 Frugtkompot

60—64 Kartoffelsuppe
65 Gulerodsuppe
66 Sellerisuppe

67 Kartofler m. Smør
68 — - Persillesovs
69 Bagte Kartofler
70 Kartoffelmos
71 Kartoffelsne

72 Kartoffelgrød
73 Kartofler m. brunede Løg
74 Brunede Kartofler
75 Stegte Kartofler
76 — Kaalrabi
77 — Selleri
78 — Tomater
80—81 Stuvede Gulerødder
82 Stuvede Kartofler
92 Brunede Knudekaal
93—96 Kartoffelfrikadeller
97 Kartoffelbøf
98 Kartoffelpuffer
99 Rodurtefrikadeller
100 Tomatfrikadeller

+ +

102—103 Kartoffelrand
104—105 Kartoffelpie
106 Kartoffelpie m. Tomater
107 — - Æbler
198 Flæsketærninger i Løgsovs
199 Æbleflæsk

Her følger to Spisesedler, hver for en Uge. Den første er Eksempel paa en streng, men meget virksom, den anden paa en mere liberal, men noget mindre virksom Diæt.

I

1. Kartoffelfrikadeller III (95) med Kartofler og Gulerødder. Svedskegrød (43).
2. Kartoffelsuppe (60). Stegte Tomater (78).
3. Kartoffelpie (104). Æblegrød (45).
4. Kartoffelsuppe med Tomater (64). Æbleflæsk (155).
5. Kartoffelfrikadeller I (93) med Persillesovs. Jordbær eller anden Frugt.
6. Gulerodsuppe (65). Kartoffelpuffer (98) med Frugtkompot.
7. Flæsketærninger i Løgsovs (198). Frugt (eller Frugtgrød).

II

1. Kartoffelsuppe med Løg (60). Faarekød med Hvidkaal og Kartofler (165).
2. Risvandgrød med Æbler (8). Kartoffelrand (103) med Gulerødder.
3. Irsk Stuvning (168). Æblegrød (45).
4. Kartoffelsuppe med Tomater (64). Risfløderand med Svedsker (144).
5. Miroton (183). Frugt (Jordbær).
6. Gulerodssuppe (65). Kartoffelfrikadeller III (95).
7. Æbleflæsk (199). Rødgrød (41, 42) eller Frugt.

Til Middag kan man ogsaa spise almindelige Kødretter, kun maa man da altid tænke paa at spise lidt Kød og mange Kartofler. En Mand, der i en lang Aarrække havde lidt af Nyregrus, hvorfor han forgæves havde søgt Raad hos forskellige Læger, blev helbredet ved en Diæt, hvorpaa følgende 3 Dages Spiseseddel kan tjene som Eksempel:

	1. Dag	Gram	2. Dag	Gram	3. Dag	Gram
Morgen	Rugbrød	18	do.	12	do.....	16
	Franskbrød ...	28	do.	20	do.....	14
	En Kop The		do.		do.	
Frokost	Kartofler	245	do.	345	do.....	335
	Gulerødder ...	140	do.	120	do.....	115
	Kartoffelvand .	250	do.	250	do.....	250
	Bananer.....	190	do.	135	do.....	215
	Kærnemælk ..	500	do.	500	do.....	500
Middag	Kødsuppe	125	Frugtsuppe.	470	Grød ..	250
	Gemyse	145				
	Hønsekød	70	Rødspætte .	75	Flæsk .	40
	Kartofler	292	do.	310	do.....	345
Aften	Kartofler	90	do.	125	do.....	95
	Rugbrød	14	do.	20	do.....	14
	Franskbrød ...	20	Franskbrød.	18	do.....	20
					Pølse ..	30
	En Kop The		do.		do.	

Kun Hovedbestanddelene er opførte. Til Brødet spistes Smør, til Kartoflerne Smør eller Sovs. Særligt Frokosten har en meget stærk opløsende Virkning.

Denne Opdagelse angaaende de forskellige Næringsmidlers Evne til at opløse Urinsyre er ny og endnu lidet kendt. Men det er saa heldigt, at enhver, ogsaa Lægmanden, kan overbevise sig om Rigtigheden. Den, hvis Urin har Tilbøjelighed til Bundfældning af Urinsyre, kan blot forsøge at følge den foreskrevne Diæt, og han vil se det røde Bundfald forsvinde i Løbet af faa Dage. Virkningen paa Nyregrus anser jeg for sikker. Er der først dannet større Sten, anser jeg det ikke for sikkert, at Diæt kan faa Bugt med disse, ialtfald vil det tage meget lang Tid. Men er Stenene fjærnede ved Operation, er Diæten fortrinlig til Forebyggelse af, at der dannes ny.

Hvorvidt den samme Diæt ogsaa kan bevirke Opløsning af Urinsyre i Vævene, kan ikke paa Forhaand vides med Sikkerhed,

men Sandsynligheden taler herfor. Spørgsmaalet kan ikke afgøres ved Laboratorieforsøg, men maa overlades til praktiske Erfaringer. Efter mig tilgaaede Oplysninger er Virkningen fortrinlig i mange, men ikke i alle Tilfælde. Dette er kun, hvad der kunde ventes. Gigt er et Pulterkammer, der rummer mange Lidelser af forskellig Natur. Det er saa heldigt, at Diæten neppe kan tænkes at skade. De med + og særligt de med + + betegnede Retter hører til de allersundeste. Det kan heller ikke andet end forøge Tiltroen, at Diæten ligesom samler i én Pose de vigtigste af de i den senere Tid mest anvendte Kurmidler mod Gigt: »Frugt og Grøntsager«, »Lacto-vegetabilsk Diæt« (Mælke-vegetabilsk Diæt), »Purinfri Diæt«, »Alkalier« (Mineralvande),

Det skal bemærkes, at hvor, i sjældne Tilfælde, Bundfaldet i Natpotten ikke bestaar af Urinsyre, men af basiske Salte, der kan nævnte Diæt ikke anbefales. For at afgøre dette Spørgsmaal kan man opvarme Urinen. Syren vil da opløses, medens Baseudskilningen forøges.

Hvis Vedkommendes Læge har Interesse for Spørgsmaalet, kan det anbefales at lade ham følge Kuren. Det vil altid interessere mig at faa Resultatet at vide, hvad enten det saa er tilfredsstillende eller ikke.

---

3. KOGEOPSKRIFTER

Opskrifterne er beregnede paa 4 voksne Personer, eller 2 Voksne og 4 Børn. Her kan ikke gives almengyldige Regler, én Familie spiser dobbelt saa meget som en anden, men Husmoderen lærer snart at regulere Portionerne efter Familiens Appetit.

A. GRØD OG VÆLLING m. m.

Portionerne er her beregnede efter Byfolk, der ikke er vant til at spise store Portioner Mælkemad. Den, der vil leve meget økonomisk, gør klogt i at spise dobbelt saa store Portioner.

1. Risengrød.

2 Liter sk. Mælk
325 Gram Risengryn 65 Kv.

Mælken bringes i Kog. Grynene skylles først i koldt og derpaa i kogende Vand, hvorpaa de røres i, og man vedbliver at røre, indtil Blandingen kommer godt i Kog igen. Har det kogt ca. 5 Minutter, sættes Gryden i Høkassen mindst et Par Timer. Den tages da op og bringes i Kog paany under Omrøring og Tilsætning af Salt. Viser det sig, at den er for tynd, koges den lidt længere.

Serveres med Smør, Sukker, Kanel og sød Mælk ell. Saftvand.

2. Byggrød og **3. Boghvedegrød** o. s. v.
laves som Risengrød.

4. Rismelsgrød.

2 Liter sk. Mælk
250 Gram Rismel ½ Pd.
Salt

Mælken bringes i Kog, og naar den koger, tilsættes Rismelet, som er udrørt i noget af den kolde Mælk, og man koger 15 Minutter. Salt tilsættes.

Grøden serveres med Sukker, Kanel, Smør og Saftvand.

5. Sur Grød.

2 Liter Kærnemælk
325 Gram store (hele) Byggryn 65 Kv.

Grynene sættes i Blød i Kærnemælk Natten over, bringes i Kog og sættes i Høkasse mindst 2 Timer, tages op og bringes i Kog paany og skal da røres meget stærkt og længe.

Denne Grød er, eller rettere var, Nationalret i Vestjylland. Jeg har i min Barndom spist den hver Aften varm med kold Mælk til og hver Morgen kold med varm Mælk paa. I Almindelighed spiste vi Grøden uden Tilsætning, men ved visse Lejligheder fik vi Sirup i »Smørhullet«. Mange smager denne Grød udmærket — med Sirup eller Sukker og sød Mælk — men andre kan ikke lide den. Det er en meget billig Ret, men det gælder om at faa den passende kogt, hverken for meget eller for lidt, og den maa ikke være for tynd (blød).

6. Æggegrød.

2 Liter sk. Mælk
130 Gram Kartoffelmel 26 Kv.
75 — Flormel 15 — 3 top. Spk.
110 — Æg 2 Æg
Salt

Først slaar man Æggene ud i et Fad og pisker dem godt; deri kommes Melet, og det røres op med omtrent Halvdelen af Mælken. Den anden Halvdel af Mælken bringes i Kog, og naar den koger, røres Jævningen rask i, og Grøden koges godt igennem, men maa ikke staa og koge; den saltes og anrettes straks.

Spises med Sukker, Kanel og Saftvand.

7. Brødgrød.

350 Gram	Rugbrød	70 Kv.
700 —	Rabarber	140 —
200 —	Sukker	40 —
20 —	Kartoffelmel	4 —
1 Liter	Vand	

Hertil kan man bruge tørt Brød, det maa da staa i Blød fra den ene Dag til den anden. Naar det sættes over Ilden, kommes de ituskaarne Rabarber mellem Brødet, det hele koger, indtil det er jævnt, da rører man det gennem en Sigte. Grøden sættes atter over Ilden for at koge med Sukkeret. Naar man løfter det af Ilden, røres Kartoffelmelsjævning paa. Grøden serveres kold, og spises med sød Mælk.

I Stedet for Rabarber kan man tage Saft eller Kærnemælk, bruger man Kærnemælk, da tilsætter man ikke Vand.

8. Risvandgrød med Æbler.

1 1/2 Liter	Vand	
250 Gram	Ris	50 Kv.
750 —	Æbler	1 1/2 Pd.
125 —	Sukker	25 Kv.
1/8 Liter	Vand	
10 Gram	Kartoffelmel	1 str. Spk.
	Salt	

Naar Vandet koger, kommes de skyllede Gryn i tillige med Æblerne; det koges knap 1 Time. Naar Grøden er færdig, tilsættes Salt og Sukker. Man kan ogsaa koge Æblerne som Kompot og bagefter røre denne i den færdige Grød; bruges tørrede Æbler, er dette at foretrække.

Spises med sød Mælk og Strøsukker.

9. Risvandgrød med Rabarber.

1 1/2 Liter	Vand	
300 Gram	Ris	60 Kv.
400 —	Rabarberstilke	80 —
60 —	Sukker	12 —
	Salt	

Koges som Risvandgrød med Æbler. Rabarberne flaas, skæres i ganske smaa Stykker og koges som Kompot, der blandes i Grøden, naar den er færdig.

Sød Mælk og Sukker.

10. Kogte Risengryn.

De skyllede Gryn kommes i rigeligt, kogende Vand med Salt i og koges 12 à 15 Minutter, tages derpaa op paa Sigten og overrisles med varmt Vand, hvorefter de igen kommes tilbage i Gryden for at dampes, saa de bliver tørre.

11. Ris til Suppe

1/2 Liter Vand		
125 Gram Ris		25 Kv.
50 —	Rosiner	10 —

Risene skylles i koldt Vand, kommes derpaa i kogende Vand med lidt Salt, og naar Grynene har kogt en Tid, kommes de rensede Rosiner i den sidste 1/4 Time, og der koges, til Grynene er møre. Grøden hældes op i en vædet Form og vendes ved Anretningen. Der kan, om man vil, røres 10 à 30 Gram (2 à 6 Kv.) Margarine i, naar Grøden er færdigkogt.

Man kan ogsaa undlade Rosiner og røre 10 Gram Margarine i.

12. Grahamsgrød med Æbler.

1 1/4 Liter Vand		
200 Gram	Grahamsmel	40 Kv.
400 —	Æbler	80 —
1/5 Liter Vand		
40 Gram	Sukker	8 —
10 —	Kartoffelmel	1 str. Spk.
	Salt	

Naar Vandet koger, piskes Melet hurtigt i; man maa bruge en Æggepisker dertil, da Grøden let bliver klumpet, hvis man kun rører med en Ske. Grahamsgrød skal koge ganske langsomt en god halv Time eller staa i Høkasse en Times Tid. Æblerne

[1] Grahamsmel, der kun er grovt malet Hvede, er ofte altfor dyr i Butikken. Man kan selv male Hveden paa en lille Haandmølle. (Se Nr. 255.)

koges for sig i Vand med Sukker, og naar de er møre, men ikke udkogte, røres lidt Kartoffelmelsjævning derpaa. Naar Grøden er færdig, rører man Æblekompotten deri.

Serveres med sød Mælk, der hældes over, og, om man vil, Strøsukker.

13. Grahamsgrød med Rabarber.

1 1/4	Liter	Vand	
200	Gram	Grahamsmel	40 Kv.
600	—	Rabarberstilke	1 1/5 Pd.
1/4	Liter	Vand	
200	Gram	Sukker	40 Kv.
15	—	Kartoffelmel	1/2 top. Spk.
		Salt	

En almindelig Grahamsgrød koges, og heri blandes en jævn Rabarberkompot. Tilberedning se Nr. 12.

Spises med sød Mælk og Strøsukker.

14. Bygvandgrød med Korender.

2 1/2	Liter	Vand	
375	Gram	Byggryn[1]	3/4 Pd.
45	—	Korender	9 Kv.
		Salt	

Vandet bringes i Kog, Grynene drysses i, og Salt tilsættes med det samme. Vandgrød koges 1 à 3 Timer efter Behag, og 1/2 Time før den er færdig, kommes de velskyllede Korender i. Kan ogsaa koges i Høkasse (se Nr. 1). Korenderne tilsættes da, før Grøden sættes i Kassen.

Spises med sød Mælk, Smør og Strøsukker.

Man kan ogsaa undlade at koge Korender i Grøden, men saa i Stedet servere en eller anden Frugtkompot til (Nr. 40, 44, 47, 48, som er de billigste, eller 49, hvis man har Raad dertil). Kompotten, der her godt kan være forholdsvis tynd, hældes enten over Grøden eller serveres for sig i en Kompotskaal. I saa Fald spises ikke Mælk til. Der gives syge Maver, der ikke taaler Mælkegrød, ja maaske endog ikke en Gang Mælk til Vandgrød.

[1] Jeg foretrækker »grove knækkede Byggryn« fremfor de mindre »Rullegryn«.

Derimod taaler de maaske udmærket en mild Kompot af Æbler, Korender eller Blaabær sammen med Vandgrød. Det har jo ofte sine Betænkeligheder at give Børn ukogt Mælk (se foran), her kan Kompot være en udmærket Erstatning til Byg- og Havregrøden om Morgenen. Mener man saa, at Børnene skal have Mælk, kan Grøden koges i halvt Vand og halvt Mælk eller endog i Mælk alene.

Af Majsflager og Mannagryn laver man Vandgrød paa samme Maade, dog gærne uden Korender.

15. Havregrød.

2 Liter Vand
250 Gram Havregryn ½ Pd.
Salt

Havregryn maa helst staa i Blød Natten over, særlig hvis Grøden skal bruges som Morgenmad. Til Vandgrød bør man altid komme Salt i og lade det koge sammen med Grynene, da det hindrer Grøden i at blive slimet, hvad Vandgrød undertiden kan være tilbøjelig til. Havregrød skal koge ¾ à 1 Time.

Spises med Frugtkompot eller med sød Mælk, Smør og Strøsukker.

16. Risengrynsvælling. +

2 Liter sk. Mælk
100 Gram Ris 20 Kv.
Salt

Grynene skylles først i koldt Vand og skoldes derpaa i kogende Vand. Naar Mælken koger, kommes Grynene i, og man rører i Gryden hele Tiden, til den er kommen i Kog igen, og vedbliver ca. 10 Minutter, indtil Grynene begynder at koge op. Da lægges Laaget paa, og Vællingen koger smaat over svag Varme 1 Time, uden at man rører i den. Benyttes Høkasse, maa der beregnes længere Kogningstid, og Vællingen maa have et Opkog over Ilden, før den skal rettes an.

Spises med Sukker og Kanel eller med Kompot som ved Nr. 19.

17. Byggrynsvælling +

laves paa samme Maade.

18. Sagovælling. +

2 Liter sk. Mælk		
100 Gram Sagogryn		20 Kv.
Salt		

Naar Mælken koger, drysses Grynene i, og det smaakoges 15 à 20 Minutter, indtil Grynene er klare. Anrettes med Kanel og Sukker.

19. Rismelsvælling med Æblekompot. +

1 1/2 Liter sk. Mælk		
75 Gram Rismel		15 Kv.
Salt		
75 — tørrede Æbler		15 —
1/4 Liter Vand		
40 Gram Sukker		8 —
10 — Kartoffelmel		1 str. Spk.

Rismelet røres ud med noget af Mælken; naar Resten af Mælken koger, røres Jævningen i, og der koges 15 Minutter. Salt tilsættes.

I hver Tallerken Vælling kommes en eller flere Spiseske Kompot, og i hver Spiseske Vælling tages lidt Kompot med. *Rabarberkompot* passer udmærket, *Ribsgelé* kan ogsaa anvendes, eller man strør blot Sukker og Kanel paa.

20. Kærnemælkssuppe med Rosiner. +

2 Liter Kærnemælk		
90 Gram Margarine		18 Kv.
100 — Mel		20 —
125 — Sukker		25 —
100 — Rosiner		20 —

Smør og Mel bages sammen og spædes op med Kærnemælken, og naar den er færdig, tilsættes Sukker og Rosiner, som helst maa koges først i Vand. Bruges Høkasse, kan Rosinerne ogsaa kommes i Suppen og koge med et Øjeblik, hvorpaa man sætter Gryden i Høkassen og lader den staa, til Rosinerne har nok.

21. Kærnemælksbrødsuppe. +

1	Liter	Kærnemælk	
1	—	Vand	
400	Gram	Rugbrød	80 Kv.
150	—	Svesker	30 —
100	—	Sukker	20 —

Brødet sættes over at koge i Vandet, og naar det er udkogt, presses det igennem Sigten. Derpaa sættes det igen over at koge med Kærnemælken og Sveskerne og koger, til Sveskerne er møre. Naar Suppen er færdig, kommes Sukker i og, om man vil, et Par Citrondraaber.

22. Kørom. +

75	Gram	Korender	15 Kv.
20	—	Sukker	4 —
2	Liter	Kærnemælk.	
125	Gram	Sukker	1/4 Pd.
500	—	Rugbrød	1 —
		8 Citrondraaber	

Frisk, god Kærnemælk piskes, og der røres revet Rugbrød, Sukker, Citrondraaber og Korender i. Korenderne maa være kogte i Vand med lidt Sukker, og Vandet kan godt bruges med, naar der ikke er for meget. I Stedet for at komme Korender i, kan der serveres Syltetøj til.

23. Kærnemælkskoldskaal. +

2000	Gram	Kærnemælk
100	—	Sukker
		Reven Citronskal eller stødt Vanilje

Kærnemælken smages til med Sukker, Citron eller Vanilje. trækker 1 Time før den spises. Hvis man har Is, bliver den særlig velsmagende, hvis man sætter den derpaa for at kølnes. Spises med Tvebakker eller Brødkrummer og, hvis man vil være flot, med Flødeskum.

B. FRUGTSUPPER, FRUGTGRØD[1]) m. m.

24. Kirsebærsuppe. +

1 1/2	Liter	Vand	
500	Gram	Kirsebær	1 Pd.
150	—	Sukker	30 Kv.
20	—	Sagomel	2 str. Spk.
20	—	Kartoffelmel	2 » »

Hertil kan anvendes friske eller tørrede Kirsebær, i sidste Tilfælde kun 1/4 Pd. (tørret Frugt maa altid skylles først). Bærrene knuses og sættes over at koge i koldt Vand, og naar Kraften er kogt af dem, sis Suppen fra, sødes og jævnes med Sago- eller Kartoffelmel eller med en Blanding af begge Dele.

Kirsebærsuppe serveres med Melboller, smaa Tvebakker eller bagte Franskbrødstærninger.

25. Byggrynssuppe. +

1 1/2	Liter	Vand	
75	Gram	store (hele) Byggryn	15 Kv.
80	—	Svesker uden Sten	16 —
75	—	Rosiner	15 —
1/10	Liter	Saft	
60	Gram	Sukker	2 top. Spk.

Hertil anvendes hele Byggryn, som, for at de kan blive tilstrækkeligt kogte, maa sættes i Blød i noget af Vandet Aftenen forud og koge ca. 3 Timer. Naar Grynene er omtrent møre, kommes Svesker og Rosiner i, og naar Suppen er færdig, laves den til med Saft og Sukker.

---

[1] Sukkertilsætningen ved disse Retter er en Smagssag. Mange vil nøjes med mindre Sukker, end her angivet.

26. Sagosuppe. +

1 1/2	Liter	Vand	
75	Gram	Sagogryn	15 Kv.
60	—	Rosiner	12 —
100	—	Svesker	20 —
80	—	Saft	1/8 Pægl
60	—	Sukker	12 Kv.
	1	Stk. Kanel	

Naar Vandet koger, drysses Grynene i; Kanel, Svesker og Rosiner kommes ligeledes deri, og det koger langsomt, indtil Grynene er klare. Suppen tillaves med Saft og Sukker.

27. Hvid Sagosuppe. +

1 1/2	Liter	Vand	
75	Gram	Sagogryn	15 Kv.
100	—	Svesker	20 —
60	—	Rosiner	12 —
1	Æggeblomme		
1	Æg		
75	Gram	Sukker	15 —
	1	Stk. Kanel	
30	—	Kirkevin	2 Spiseske

Sagogryn drysses i kogende Vand og koger sammen med Kanel, Svesker og Rosiner, til Grynene er klare. 1 Æggeblomme og 1 helt Æg røres rigtig godt med Sukker i Terrinen, og heri hældes den kogende Suppe lidt efter lidt, medens der stadig røres i den, for at Æggene ikke skal skilles ad. Laves til med Vin eller Rom.

28. Risengrynssuppe. +

1 1/2	Liter	Vand	
75	Gram	Ris	15 Kv.
200	—	Æbler	40 —
100	—	Svesker	20 —
1/10	Liter	Saft	
40	Gram	Sukker	8 —
	1	Stk. Kanel	

Grynene skylles og kommes i, naar Vandet koger, og det smaakoges en god halv Time. Saa kommes de rensede Svesker i. Æblerne skrælles, skæres i passende Stykker og kommes i Suppen og koger med det sidste Kvarter. Suppen laves til med Saft og Sukker.

29. Hyldebærsuppe. +

1 1/2	Liter	Vand	
500	Gram	Hyldebær	1 Pd.
60	—	Hvedemel	2 top. Spk.
eller 30	—	Kartoffelmel	1 do.
250	—	Æbler[1]	1/2 Pd.
125	—	Sukker	1/4 —

Bærrene skylles, koges i 1 1/2 Pot Vand, til de bliver rynkede; derpaa røres de gennem en Si, Saften hældes i Gryden.

Melet, der er rørt ud med lidt Vand, sættes paa som Jævning. De skrællede og ituskaarne Æbler kommes i, og det hele koger, til Æblerne er kogte. Spises med Rismelsboller (se Nr. 122) eller bagte Brødtærninger (se Nr. 134, 135). Jævnes Suppen med Kartoffelmel, sættes Jævningen først paa lige før Anretningen.

30. Æblesuppe. +

1 1/2	Liter	Vand	
500	Gram	Æbler	1 Pd.
125	—	Sukker	1/4 —
40	—	Kartoffelmel	8 Kv.

Blomst og Stilk fjernes af Æblerne, der skæres itu og koges i Vand, til de er møre. Da presses de gennem Sigten, sættes atter over at koge, og der tilsættes Sukker og Kartoffel- eller Sagomelsjævning.

Spises med bagte Franskbrødstærninger (se Nr. 134).

---

[1] Har man ikke friske Æbler, tages 1/8 Pd. tørrede Æbler. I Stedet for Æbler kan anvendes 1/4 Pd. Rabarberstilke. Vi laver i Reglen denne Suppe ved Hjælp af en blandet Hyldebær-Rabarbersaft, som afkoges, naar Hyldebærrene i Haven er modne, og gemmes Aaret rundt paa Flasker i Lighed med Ribs-Rabarbersaft (se senere). Heraf anvendes til 1500 Gram Vand
500 — Saft
60 — Kartoffelmel.

31. Rabarbersuppe.

1½	Liter	Vand	
500	Gram	Rabarberstilke	1 Pd.
45	—	Kartoffelmel	1½ top. Spk.
125	—	Sukker	¼ Pd.

Rabarberstilkene skylles, skæres i Stykker og koges med Vandet. Naar al Kraften er kogt af, sis Suppen fra, Sukker tilsættes, og den jævnes med Kartoffel- eller Sagomel.

Serveres med bagt Franskbrød eller smaa Tvebakker til.

32. Rabarberbrødsuppe.

1½	Liter	Vand	
400	Gram	Rugbrød	80 Kv.
200	—	Rabarberstilke	40 —
125	—	Sukker	¼ Pd.

Til Brødsuppe sætter man helst Brødet i Vand Aftenen forud (helst kogende Vand). Man faar det saa hurtigere og bedre udkogt. Rabarberne skæres i korte Stykker og koges sammen med Brødet, og naar Brødsuppen er kogt, til den er jævn, sis den gennem Dørslaget og sættes atter over Ilden for at faa et Opkog, hvorefter den sødes og er færdig. Synes man om det, kan den spises med Mælk til.

I Stedet for at koge Rabarberne med, kan man koge en almindelig Rabarberkompot og tilsætte Suppen, naar den er færdig.

33. Brødsuppe.

400	Gram	Rugbrød	80 Kv.
75	—	Sukker	15 —
1½	Liter	Vand	

Brødet skæres itu og staar i Blød i en Pot Vand om Natten, derpaa tilsættes Resten af Vandet, og det sættes over at koge og koger, til Brødet er udkogt, hvorefter det sødes og er færdigt. Anvendes Høkasse, bliver Brødet sat i Blød om Formiddagen, faar et Opkog om Aftenen og staar i Høkassen om Natten. Om Morgenen maa det igen have et Opkog for at blive tilstrækkelig jævnt. Klumper mases ud med Skeen.

En overordentlig billig Ret. Paa et Børnehjem spises det alene som Morgenmad. Vi spiser det med sød Mælk og Smørrebrød til. Er paa den Maade en baade velsmagende, sund og billig Morgenmad. Faa vil jo tro, at »Øllebrød« uden Øl kan smage godt, men forsøg. Glem ikke at koge godt, saa »Øllebrøden« bliver halvtyk. Det hjælper paa Smagen.

Vil man, kan man anvende halvt Hvidtøl og halvt Vand.

34. Havresuppe.

1 1/2	Liter	Vand	
100	Gram	Havregryn	20 Kv.
75	—	Saft	1/3 Pægl
45	—	Sukker[1]	15 Kv.
	Lidt	Frugtfarve	

Grynene sættes i Blød Aftenen forud og koges 2 Timer, hvorefter Suppen afsis og smages tilpas med Saft og Sukker. Lidt Salt tager noget af den vamle Smag.

Havresuppe serveres med smaa Tvebakker.

I Stedet for Havregryn kan anvendes Havremel, som kun behøver kort Kogning.

35. Tomatsuppe. +

2	Liter	Vand	
500	Gram	modne Tomater[2]	1 Pd.
60	—	Mel	2 top. Spk.
50	—	Margarine	10 Kv.
		Visk, Salt	

Tomaterne skæres i Skiver, lægges i en Gryde og overdrysses med Salt; derpaa sættes de over at koge med Vand. Naar Gryden koger, kommes en Suppevisk paa, hvorefter det koger, til Tomaterne er fuldstændig møre, hvorpaa de gnides

[1] Hvor meget Sukker der skal tilsættes, afhænger selvfølgeligt i høj Grad af Saftens Indhold. Her er anvendt Hyldebær-Rabarbersaft (se Nr. 237). Sunde Mennesker ønsker muligt en noget stærkere Smag, og der kan da tages f. Eks. 100 Gram Saft og 60 Gram Sukker. Meget svage Maver foretrækker muligt efter Omstændighederne ren Hyldebærsaft eller Solbærsaft.

[2] Eller 1 1/3 Pægl Tomatpuré.

gennem Haarsigten. Man bager Margarine[1] og Mel sammen og spæder op med den gennemstrøgne Tomatpuré.

Til Tomatsuppe gives ristet Brød eller Ris, eller man kommer Makaroni eller Boller paa Suppen. Bruges ristet Brød, maa Suppen være lidt mere jævn.

36. Sur Frugtsuppe.

1 1/2	Liter	Vand	
75	Gram	tørrede Æbler	15 Kv.
100	—	Svesker	20 —
25	—	Gulerødder	5 —
		Visk	
40	—	Eddike	3 Spk.
75	—	Sukker	5 str. Spk.

37. *Billigere Opskrift.*

1 1/2	Liter	Vand	
		Visk (med Selleri)	
100	Gram	Svesker	20 Kv.
400	—	Gulerødder	80 —
20	—	Sukker	2/3 top. Spk.
		Eddike efter Smag	5 Spk.

En god Suppevisk koges sammen med Gulerødderne (og, om man vil, Porrer og Selleri); naar Rødderne er kogt møre, sis Suppen og sættes igen over at koge med Svesker og Æbler. (Anvendes tørrede Æbler maa de være udblødte i Forvejen og kommes i Gryden sammen med det Vand, de har staaet i Blød i). Suppen tilberedes med Eddike, Sukker, Salt og et Par Draaber Kulør.

Spises med Rismelsboller (se Nr. 122), som kommes i for at gennemvarmes, lidt før Suppen tages af Ilden. Det er økonomisk desuden at servere ituskaarne Kartofler til.

---

[1] For alle disse opbagte Supper gælder det, at man kan bruge Palmin for Margarine eller Smør.

38. Sagøl.

3/4	Liter	Øl	
3/4	Liter	Vand	
75	Gram	Sagogryn	15 Kv.
1	Æg		
100	Gram	Sukker	20 Kv.
		1 Stk. Kanel	

Øl og Vand blandes og bringes i Kog. Grynene drysses i og koges med et Stk. hel Kanel, indtil de er klare. Et Æg røres med Sukkeret og blandes i Suppen, naar den er kogt færdig.

39. Rabarbergrød.

2	Liter	Vand	
1000	Gram	Rabarberstilke	2 Pd.
150	—	Sukker	30 Kv.
50	—	Sagomel	2 top. Spk.
50	—	Kartoffelmel	2 — —

Stilkene skylles, flaas, skæres i Stykker og koges, til de flækker, sis saa fra. Suppen maales, sættes over Ilden igen, sødes (12 à 15 Kv. Sukker til hver Pot, eftersom Stilkène er sure til) og jævnes (10—12—14 Kv. Mel til hver Pot, eftersom man ønsker Grøden tyndere eller tykkere). Grøden drysses med Sukker eller dækkes med Laag for ikke at trække Skind. Serveres med sød Mælk (Strøsukker?).

Jeg foretrækker ikke at si Stilkene fra, men blot skære dem smaat.

40. Rabarberkompot.

500	Gram	Rabarberstilke	1 Pd.
1/4	Liter	Vand	1/2 Pot
100	Gram	Sukker	20 Kv.
15	—	Sagomel	1 str. Spk.

Stilkene skylles, flaas og skæres i Stykker paa ca. 1 1/2 Tommes Længde. Vand og Sukker koges sammen til en Sirup; deri koges Rabarberstilkene, indtil de er møre, tages derpaa forsigtigt op med en Hulske og lægges over i Glasskaalen. Man maa ikke komme flere Stilke i ad Gangen, end at de kan koge uden at koge i Stykker. Saften indkoges, til den er jævn, eller den til-

sættes lidt Sagomelsjævning, hældes derpaa over Rabarberstykkerne.

Anvendes ligesom Æblekompot o. s. v. sammen med Pandekager, Æbleskiver eller som Tilsætning til Grød, Vælling m. m.

41. Rødgrød af friske Bær. +

1 1/4	Liter	Vand	
500	Gram	Ribs	1 Pd.
200	—	Sukker	40 Kv.
40	—	Kartoffelmel	8 —
40	—	Sagomel	8 —

Ribsene koges med 1 Pot Vand, indtil de gaar itu. Der sis. Skallerne kommes i Gryden igen, mases godt ud med en Ske og koges med 1/2 Pot Vand. Der sis paa ny, og Skallerne bringes for tredie Gang i Kog med 1/2 Pot Vand. Efter Sining skylles Skallerne efter i Sien med saa meget koldt Vand, at der i alt bliver 2 1/2 Pot Saft. De 2 Potter sættes over Ilden med Sukkeret. Melet røres godt ud i den halve Pot, som røres i Gryden, lige før den kommer i Kog. Man vedbliver at røre, indtil det koger. Hældes forsigtigt op i en Skaal og overdrysses med Sukker for ikke at trække Skind.

Paa lignende Maade kan laves Rødgrød af Hindbær, Solbær o. s. v. Man faar en særdeles velsmagende Grød, hvis man i ovenstaaende Opskrift ombytter 1/4 af Ribsene med Hindbær.

Vil man lave Grøden billigere, tilsætter man Mel og Vand. 30 Gram til hver 1/2 Pot.

42. Rødgrød af Saft. +

1/2	Liter	blandet Saft	
1 1/2	—	Vand	
50	Gram	Sagomel	10 Kv.
100	—	Kartoffelmel	20 —

Saften blandes i Vandet; noget af det holdes tilbage til at røre Mel ud i. Resten sættes over at koge, og naar det omtrent koger, røres en Jævning af halvt Kartoffel- og halvt Sagomel paa. Skal Grøden spises samme Dag, inden den bliver helt kold,

regner man 15 Kv. blandet Mel til 1 Pot Saft; skal den staa til næste Dag, regnes 12 Kv. Grøden hældes i Glasskaal, og lidt Sukker drysses over.

Spises med sød Mælk og Strøsukker.

43. Sveskegrød. ++

200 Gram Svesker *uden Sten*	40 Kv.
3/4 Liter Vand	
75 Gram Sukker	15 —
40 — Sagomel	8 —

Sveskerne vadskes godt og koges møre. (Det er heldigst at sætte dem i Blød Aftenen forud og koge dem i det samme Vand). Der tilsættes Sukker og Jævning. Serveres i Glasskaal. Sød Mælk til.

Er en ganske fortrinlig Ret, der i Virkeligheden ikke er særlig dyr, da den mætter stærkt. Virker fortrinligt ved Forstoppelse.

44. Sveskekompot. ++

125 Gram Svesker uden Sten	1/4 Pd.
3/4 Liter Vand	
50 Gram Sukker	2 top. Spk.
30 — Sagomel	1 —

Tilberedes som foregaaende. Sukkertilsætningen varieres efter Smag og efter Sveskernes Godhed. Det gælder jo for al Slags Frugtgrød og Kompot.

45. Æblegrød I. ++

1000 Gram Æbler	2 Pd.
1/2 Liter Vand	
50 Gram Sukker	10 Kv.
25 — Kartoffelmel	1 lille top. Spk.

Æblerne skrælles, Kærnehuset tages ud, og Æblerne koges med lidt Vand. (Hvor meget Vand man kan tage, afhænger af Æblernes Saftighed). Naar Æblerne er udkogte, tilsættes Sukker og lidt Kartoffel- eller Sagomelsjævning.

Sød Mælk og Strøsukker.

46. Æblegrød II. ++

200 Gram tørrede Æbler	40 Kv.
1½ Liter Vand	
100 Gram Sukker	20 —
50 — Kartoffelmel	10 —

Æblerne skylles og sættes i Blød i koldt Vand, koges derpaa i det samme Vand, og Sukkeret tilsættes. Naar Æblerne er udkogte, presses Mosen gennem en Sigte, sættes atter over at koge, og Kartoffel- eller Sagomelsjævning røres paa. Om Vinteren er Æblegrød bedst, naar den er halvvarm.

Spises med sød Mælk og Strøsukker.

47. Æblekompot af friske Æbler. ++

400 Gram skrællede Æbler	80 Kv.
¼ Liter Vand	
125 Gram Sukker	25 —

Æblerne skrælles, deles i 2 à 4 Dele og befries fra Kærnehuset. Sukker og Vand koges sammen til en Sirup; heri koges Frugten, ikke for meget i Gryden ad Gangen, og eftersom Stykkerne er møre, tages de op i en Glasskaal. Saften koges lidt ind og hældes varm over Æblerne. Sukkertilsætningen maa rette sig efter Æblernes Surhed.

48. Æblekompot af tørrede Æbler. ++

100 Gram tørrede Æbler	20 Kv.
¾ Liter Vand	
50 Gram Sukker	2 top. Spk.
10 — Kartoffelmel	1 str. —

De tørrede Æbler skylles, udblødes og koges i det Vand, de har staaet i Blød i, tillige med Sukkeret. Naar Æblerne er kogte, tilsættes lidt Kartoffelmelsjævning.

49. Frugtkompot ++

af al Slags frisk Frugt som Jordbær, Hindbær, Solbær, Ribs, Stikkelsbær, Blaabær o. s. v. laves, idet man koger Frugten let i lidt Vand og søder efter Smag. Man kan jævne med Sago- eller Kartoffelmel, og man kan undlade Jævning ganske efter Behag. Det er moderne at ivre imod Jævningen, men det er en Mode, der ligesom saa mange andre Moder intet har med Videnskab at gøre. Bruger man Kompot til at smøre paa Smørrebrød, er det praktisk at jævne den, hvis man ikke sætter Pris paa at have den paa Fingre og Tøj. Spiser man den til eller paa Grød, er en tynd Kompot at foretrække.

Man maa dog ikke glemme, at disse Kompotter af frisk Frugt ikke er saa særligt billige, hvis man skal købe Frugten. De maa derfor særligt anbefales for den, der selv avler sin Frugt. At spise disse søde Kompotter i meget store Mængder kan heller ikke anbefales. Her er moden Frugt uden Sukkertilsætning langt at foretrække.

C. GRØNSUPPER m. m.

Disse Supper tilberedes i de fleste Kogebøger med Kødsuppe. De fleste Husmødre vil derfor vel have ondt ved at gøre sig fortrolige med, at de her anførte Retter kan smage af noget. Men prøv! Begynd f. Eks. med den brune Hvidkaalssuppe. Hvis man efter denne Ret endelig vil spise saltet eller røget Flæsk, anbefaler jeg at kaste Flæskesuppen væk og lave Hvidkaalssuppen paa den angivne Maade. Saadan smager den mig bedst, og jeg tror, at der er mange, der vil synes det samme. Man vil tillige erfare, at Maverne taaler Grønsupperne langt bedre paa denne Maade.

Forøvrigt er det at anbefale til disse Supper altid i Stedet for Vand at anvende »Kartoffelvand«, det er Vand, hvori velrensede, skrællede Kartofler er kogte. Dette Vand bør aldrig kastes bort, men opbevares som »Sparesuppe«. Det erstatter »Maggi« til Supper og Sovser. Det har i flere Tilfælde hjulpet paa Gigt Morgen og Aften at drikke nogle Glas varmt Kartoffelvand. Det er billigere end Mineralvande og antageligt ligesaa virksomt.

50. Gule Ærter.

400	Gram	gule Ærter	80 Kv.
750	—	Kartofler	1½ Pd.
2½	Liter	Vand	
		Suppevisk.	

Ærterne skylles og sættes i Blød Dagen før. Koges i det samme Vand sammen med Kartoflerne, som først skrælles og skæres i Skiver, samt en Visk. Naar det er kogt, røres Ærter og Kartofler gennem Dørslag.

I Stedet for Visk kan Ærterne koges med en ituskaaren Selleri, som ligeledes moses. Pastinakker kan gives til.

51. Grønkaalssuppe. +

200	Gram	Grønkaal	40 Kv.
75	—	Margarine[1]	15 —
125	—	Flormel	25 —
		Lille Visk	
2½	Liter	Vand.	

Vand bringes i Kog, tilsættes Visk (og, om man vil, lidt Rødder), Smør og Mel bages sammen, spædes med den siede Suppe. Kaalen hakkes gennem Maskine 2 Gange og koges i Suppen. Kartoffelvand kan ogsaa anvendes.

Vil man leve billigt, spises der i Kaalsuppen en Del ituskaarne Kartofler. Det samme kan gøres i de andre Grønsupper, ligesom i Ærter. Det sparer svært paa Eftermaden.

52. Grønkaalssuppe m. Gryn. +

2500	Gram	Vand eller Sparesuppe
80	—	Byggryn
300	—	Grønkaal
105	—	Porre
170	—	Gulerod
20	—	Mel
700	—	Kartofler
		1 Spsk. Salt.

Vandet eller Suppen bringes i Kog, og Gryn og Salt drysses i og koger 1½ Time, da tilsættes Gulerødderne og, naar disse næsten er møre, Kaal og Porre, som først har gaaet 2 Gange gennem Maskinen. Melet udrøres i Vand, og denne Jævning røres i Suppen og koger med 5 à 10 Minutter. Kartoflerne skrælles og kommes i samtidig med Gulerødderne.

---

[1] Ved alle Supper, hvor Opbagning anvendes, kan Palmin anvendes for Smør eller Margarine.

53. Kørvelsuppe. +

100	Gram	pillet Kørvel	20 Kv.
2	Liter	Vand	
70	Gram	Margarine	9 Kv.
100	—	Mel	$2^1/_2$ top. Spk.
		Lille Visk[1], Salt.	

Tillaves som Grønkaalssuppe og spises med Kartofler i.

54. Brunet Hvidkaalssuppe.

750	Gram	Hvidkaal	$1^1/_2$ Pd.
35	—	Palmin	7 Kv.
250	—	Gulerødder	$^1/_2$ Pd.
20	—	Selleri	4 Kv.
75	—	Porre	15 —
125	—	Kartofler	25 —
		Peber, Salt	
$1^1/_2$	Liter	Vand.	

Hvidkaalen snittes i Strimler. Palmin eller Margarine brunes og Kaalen kommes deri og vendes i Gryden, indtil den er pæn brun. Da skænkes Vand paa, Rødder, Kartofler og Visk tilsættes. Naar Kaalen er kogt mør, tages Visken op, og Suppen smages tilpas med Salt og lidt Peber.

55. Urtesuppe. +

750	Gram	Hvidkaal	$1^1/_2$ Pd.
250	—	Gulerod	$^1/_2$ —
125	—	Persillerod	$^1/_4$ —
250	—	Porre	$^1/_2$ —
500	—	Kartofler	1 —
100	—	Margarine	20 Kv.
2	Liter	Vand.	

Kaal, Rødder og Kartofler skæres i ens lange Strimler. Margarinen smeltes, og heri vendes det hele i 5 Minutter, man maa passe paa, at det ikke brunes. Kogende Vand skænkes paa, og det koger $^3/_4$ eller 1 Time.

---

[1] Kan ogsaa undværes.

56. Blomkaalssuppe. +

500	Gram	Blomkaal	1 Pd.
60	—	Margarine	12 Kv.
70	—	Mel	$2^1/_2$ top. Spk.
15	—	Sukker	$^1/_2$ — —
		Peber, Salt, Visk	
$2^1/_4$	Liter	Vand.	

Hertil kan anvendes mindre gode Blomkaalshoveder. Kaalen lægges en Times Tid i koldt Vand med Salt eller Eddike i for at faa de Orme til at krybe ud, der muligvis findes deri. Blomkaalen sættes over at koge i Vand, og naar den er varm, tages den pæneste Kaal fra og deles i smaa Buketter til at komme paa Suppen, naar den er færdig; den øvrige Kaal presses gennem Sigten tillige med Suppen. Smør og Mel bages sammen, spædes med Suppen, og naar den er færdig, kommes Salt, lidt Sukker og Peber deri og faar et Opkog. (Suppen kan legeres med 1 Æggeblomme).

Serveres med ristet Franskbrød, og de smaa Blomkaalsbuketter kommes paa Suppen.

57. Grønærtesuppe.

250	Gram	Grønærter	$^1/_2$ Pd.
250	—	Gulerødder	$^1/_2$ —
125	—	Persille og Rødder	$^1/_4$ —
30	—	Margarine	6 Kv.
40	—	Flormel	$1^1/_2$ top. Spk.
$2^1/_2$	Liter	Vand.	

Urter og Rødder efter Aarstiden sættes over at koge i koldt Vand med lidt Salt. Det hele koges godt mørt og moses igennem (undtagen Gulerødderne). Smør og Mel bages sammen, spædes med Suppen, tilsættes Gulerødder, der er skaaret med Urtekniven; Ærter og til sidst finthakket Persille tilsættes. Sukker (Salt), om ønskes.

Man kan godt, hvis man ønsker, bruge det dobbelte af Mel og Margarine. Herved forøges Næringsindholdet betydeligt i Forhold til Prisen.

58. Spinatsuppe. +

500	Gram	Spinat	1 Pd.
		1 Visk	
60	—	Margarine	12 Kv.
90	—	Mel	3 top. Spsk.
$2^1/_4$	Liter	Vand	
		Sukker, Salt.	

Spinaten pilles og skylles, sættes over at koge sammen med en Suppevisk; lidt Natron kommes ved. Naar Spinaten er kogt (ca. 10 Minutter), tages den op paa Sigten, Suppen sis fra, og Spinaten hakkes. Palmin og Mel bages sammen og spædes op med Suppen; den hakkede Spinat samt Salt og lidt Sukker tilsættes. Spises med Kartofler og ristede eller bagte Franskbrødstærninger til.

Vil man gøre Suppen bedre, kan man komme 1 velrørt Æggeblomme paa.

59. Aspargessuppe.

2	Liter	Vand eller Urtesuppe	
75	Gram	Margarine	15 Kv.
100	—	Flormel	3 top. Spk.
30	—	Æggeblomme	1 Stk.
500	—	Suppeasparges	1 Pd.

Asparges skrælles og skæres i Stykker af ca. $1^1/_2$ Tommes Længde. Skrællen koges tilligemed en Suppevisk, og naar Kraften er kogt af, sis Suppen fra, og heri koges Aspargesstykkerne, til de er møre (ca. 20 Minutter). Palmin og Flormel bages sammen og spædes med Aspargessuppen. Æggeblommerne røres godt med lidt Salt og kommes paa Suppen. Spises med ristede eller bagte Franskbrødsterninger til.

60. Kartoffelsuppe med Løg. ++

750	Gram	Kartofler	1½ Pd.
75	—	Selleri	15 Kv.
40	—	Margarine	8 —
45	—	Mel	1½ top. Spk.
2	Liter	Vand	
		Visk	
		Salt, Peber, 2 Løg.	

Kartoflerne skrælles og skæres itu, sættes derpaa over at koge i Vand sammen med 1 Selleri, 1 Par Løg og Visk. Naar Kartoflerne er møre, tages Visken op, og Kartofler og Rødder presses gennem Sigten. Smør og Mel bages sammen og spædes op med Suppen. Kartoffelskiver kommes paa og, naar den skal serveres, hakket Persille.

Serveres med bagte Franskbrødstærninger (134).

61. Kartoffelsuppe med Karry. ++

1000	Gram	Kartofler	2 Pd.
100	—	Selleri	20 Kv.
½	Liter	sk. Mælk	
100	Gram	Margarine	20 Kv.
1½	Liter	Urtesuppe	
		(Visk med Porrer)	
		1 str. Teske Karry.	

Selleri og Kartofler skrælles og koges godt møre i Mælken, hvorefter de gnides gennem Sigten. Den gennemstrøgne Puré sættes atter over at koge tillige med Margarine og Karry og spædes med Urtesuppe, til den er tilpas jævn.

Spises med bagte Franskbrødstærninger (se foregaaende).

62. Kartoffelsuppe med Karse. ++

2	Liter	Mælk	
750	Gram	Kartofler	1½ Pd.
80	—	Margarine	16 Kv.
1	Spk.	hakket Karse	
1	Tsk.	Salt	
½	—	Sukker.	

Kartoflerne skrælles og koges i Vand uden Salt, dette hældes fra, naar Kartoflerne er møre, hvorefter de moses og spædes med den kogende Mælk, Karse og Margarine tilsættes og faar et Opkog med; tilsidst smages den til med Salt og Sukker.

63. Brun Kartoffelsuppe. ++

2	Liter	Vand	
750	Gram	Kartofler	1½ Pd.
125	—	Løg	¼ —
80	—	Margarine	16 Kv.
¼	Liter	Fløde	
½	Tsk.	Salt.	

Kartoflerne skrælles og skæres i smaa Stk., Løgene pilles og skæres ligeledes lidt i Stykker. Margarinen brunes, heri kommes Kartofler og Løg og gennembrunes godt, da tilsættes Vand og lidt Salt; og man lader det koge, indtil Kartoflerne er kogt godt ud. Suppen sies da og faar et Opkog før man hælder den i Terrinen for at blandes med Fløden. Spises med ristet Franskbrød skaaret i Tærninger.

64. Kartoffelsuppe med Tomater. ++

2	Liter	Vand	
750	Gram	Kartofler	1½ Pd.
500	—	Tomater	
80	—	Margarine	
1	Tsk.	Salt	
¼	—	Sukker.	

Kartoflerne skrælles og skæres i Stykker, og koges sammen med Tomaterne til begge Dele er helt udkogt; da sies Suppen og faar et Opkog m. Margarinen; den smages tilpas med Salt og Sukker, og spises med ristet Franskbrød.

65. Gulerodssuppe. + +

750	Gram	Gulerødder	1½ Pd.
75	—	Porrer	15 Kv.
30	—	Løg	6 —
50	—	Margarine	10 —
60	—	Mel	2 top. Spk.
2	Liter	Vand	
		Visk, Salt.	

Gulerødderne renses og skæres i Skiver, sættes over at koge i Vand sammen med Visken. Naar Rødderne er møre, gnides de gennem Dørslag eller Sigte. Smør og Mel bages sammen og spædes op med den gennemstrøgne Gulerodssuppe, hvorefter Salt og Peber kommes i.

Spises med ristede Franskbrødstærninger (se Nr. 132).

66. Sellerisuppe. + +

500	Gram	Selleri	1 Pd.
2	Liter	Vand	
60	Gram	Margarine	12 Kv.
60	—	Mel	2 top. Spk.
		1 Æggeblomme	
15	—	Løg	3 Kv.
		Visk, Salt	
		Peber (hvidt)	efter Smag.

Sellerierne skrælles og skæres itu, sættes over at koge i Vand med en Suppevisk, som dog ikke kommes paa, før Vandet koger, for at Suppen ikke skal blive grøn. Naar Sellerierne er møre, gnides de gennem Sigten. Smør og Mel bages sammen, spædes op med Suppen og jævnes til sidst med 1 Æggeblomme.

Serveres med ristede Franskbrødstærninger (se Nr. 132).

D. KOGTE, STEGTE OG STUVEDE HAVESAGER

Kogte Kartofler.

Enhver Kokkepige vilde vistnok blive yderst fornærmet, hvis man sagde, at vedkommende ikke kan koge Kartofler, og dog er der forholdsvis faa, der forstaar den Kunst, der dog er saa vigtig, naar dette udmærkede Næringsmiddel, der uden Grund er bleven og endnu bliver saa stærkt bagtalt, skal komme til sin Ret. Bestiller man i en Restauration, selv i den allerfineste, en Kødret med Kartofler, saa faar man som oftest en stor og veltilberedt Kødmasse + et Par mer eller mindre slette Kartofler! Det er nemlig kommen saa vidt, at Kartofler ikke regnes for noget, og derfor gider Kokken ingen Ulejlighed gøre sig for denne Vare.

For at kunne servere gode Kartofler er det naturligvis en Betingelse, at Kartoflerne er gode. Daarlige Kartofler kan ikke koges gode. Hvis man har Lejlighed dertil, maa man helst forsyne sig med Kartofler om Efteraaret — men aldrig købe et større Parti uden at have prøvet dem først — og opbevare dem i Kule i Jorden, hvorfra man tager hjem for 14 Dage à 1 Maaned ad Gangen. De maa helst opbevares i Kælder i Sand eller i en Kasse med Laag. Lyset skader Smagen.

Ved Kogning af Kartofler gælder det særligt om, hverken at koge for lidt eller for meget. Saa snart de er kogte — man prøver med en Gaffel — hældes Vandet fra, og de damper da over svag Varme først et Par Minutter uden Laag og derefter en kort Tid med Laag, hvorvdd de bliver melede.

Skrællede Kartofler i Høkasse. Det har sin Vanskelighed at koge Kartofler i Høkasse. De har nemlig ikke særlig godt af at staa saa længe med varmt Vand. Men følgende Metode at koge

noget gamle og ikke helt gode Kartofler paa kan anbefales. Kartoflerne skrælles og staar i Vand en Times Tid. Vandet skiftes, og Kartoflerne bringes i Kog. Naar de er halvkogte, hældes Vandet fra, og de afdampes over svag Varme uden Laag et Par Minutter. Saa lægges Laaget paa igen. og de varmes et Øjeblik, hvorpaa de sættes i Høkasse et godt Kvarter. De er saa færdige til Servering. Der skal naturligvis nogen Erfaring til, inden man lærer at afbryde Kogningen i det passende Øjeblik, men det læres snart. Denne Metode er især god, hvis Kartoflerne er slemme til at koge ud.

Ved denne Maade at koge paa taber Kartoflerne ganske vist en Del Æggehvidestoffer og Salte, men Stivelsen, der jo i Kartoflerne er Hovedsagen, bevares dog. Vil man undgaa Tab, piller eller skræller man ikke Kartoflerne før Kogningen. Denne Metode bør derfor altid anvendes, naar Kartoflerne er gode.

67. Kartofler med Smør eller Salt. + +

Gode, velkogte Kartofler smager fortrinligt spist sammen med lidt koldt Smør (Margarine) eller blot dyppede i Salt. Det er desuden en billig Ret, naar man da ikke fraadser alt for stærkt med Smør.

Som Prøve for gode Kartofler er denne og næste Ret fortrinlig.

68. Kartofler med Persillesovs. + +

Varme, kogte Kartofler spises med Persillesovs (se Nr. 211—212). Denne simple Ret smager særdeles godt, men en Betingelse er extra gode Kartofler. Anvendes især om Sommeren (ny Kartofler).

69. Bagte Kartofler. + +

Lige store Kartofler vaskes godt rene og aftørres, lægges paa en Plade i Ovnen for at bage $^3/_4$ à 1 Time.

Skindet bør være som en brun Skorpe og spises med. Skæres ikke, men klemmes itu og spises med rørt Smør.

70. Kartoffelmos. + +

1500 Gram	Kartofler	3 Pd.
$^1/_3$ Liter	sk. Mælk	
15 Gram	Margarine	3 Kv.
	Salt.	

Til Kartoffelmos er store, melede Kartofler de bedste; de skrælles tyndt, koges i Vand med Salt i, og naar de er møre, hældes Vandet fra, og de sættes igen over Ilden for at dampes. De knuses fint med Ske og spædes op med kogende Mælk, lidt ad Gangen. Til sidst kommes Salt og, om man vil, lidt Margarine i.

Kolde, kogte Kartofler kan anvendes til Mos; de males paa Kødhakkemaskinen og behandles iøvrigt som ovenstaaende.

71. Kartoffelsne. + +

Melede Kartofler skrælles og koges møre i Vand uden Salt. Naar de er afdampede, presses de gennem Kartoffelmoseren ned paa et varmt Fad, overdrysses med Salt og serveres straks. Kan anvendes i Stedet for Kartoffelmos.

72. Kartoffelgrød. + +

1500 Gram	Kartofler	3 Pd.
1/2 Liter	skm. Mælk	
	Salt.	

Kartoflerne skrælles, ættes over Ilden med kogende Vand uden Salt, og koges indtil de er møre, da hældes Vandet fra, og Kartoflerne moses over svag Ild; naar de er fuldstændig moset, røres lidt efter lidt den kogende Mælk i. Grøden faar et Opkog og smages til med Salt.

Spises med Æblekompot over, eller med Smør.

73. Kartofler med brunede Løg. + +

1500 Gram	Kartofler	3 Pd.
1/2 Liter	sk. Mælk	
15 Gram	Sukker	1 str. Spk.
	Salt	
75 —	Løg	15 Kv.
60 —	Margarine	12 —

Kartoflerne skrælles og koges i knapt Vand med Salt i; naar de er møre, hældes Vandet fra, og de mases ud, saa der ingen

hele Stykker findes, og røres op med Salt, Sukker og Mælk. (Hvor meget Mælk beror paa, hvordan Kartoflerne er). Mosen sættes over svag Ild og bages i ca. 1 Kvarter.

Løgene skæres, brunes godt i Palmin og lægges i et jævnt Lag over den anrettede Mos.

Spises som selvstændig Ret.

74. Brunede Kartofler. + +

750	Gram	Kartofler	1½ Pd.
40	—	Margarine	8 Kv.
60	—	Sukker	2 top. Spk.
		lidt Salt.	

Hertil er smaa faste Kartofler de bedste, men man kan ogsaa anvende almindelige Kartofler, naar man deler dem, og med en Kniv pudser dem lidt af, saa de bliver runde.

Sukkeret kommes tørt paa en let varm Pande, og naar det er brunet, kommer man Margarinen i, og naar denne er smeltet, en Skefuld Vand; man lader det koge sammen et Øjeblik, hvorpaa Kartoflerne kommes i, og de vendes forsigtigt i Siruppen, indtil de er pænt brune.

75. Stegte Kartofler. + +

1000	Gram	Kartofler	2 Pd.
100	—	Margarine	20 Kv.
20	—	Løg, Salt	4 —

Kogte, kolde Kartofler skæres i smaa Stykker. Margarine kommes paa en meget varm Pande og brunes godt, Løgene kommes i og brunes ligeledes; til sidst kommer Kartoflerne i, og naar de er stegt brune, tilsættes lidt Salt.

Spises f. Eks. til Smørrebrød til Aften.

76. Stegte Knudekaal.

625	Gram	Knudekaal	1¼ Pd.
100	—	Rasp	15 Kv.
60	—	Hvedemel	2 top. Spk.
75	—	Margarine	15 Kv.

Knudekaal skrælles, koges og skæres i Skiver, dyppes i Meljævning med Salt i og vendes i Rasp. Steges i Margarine.

77. Stegt Selleri (Selleribøf). + +

700	Gram	Selleri	140 Kv.
30	—	Mel	1 top. Spk.
25	—	Rasp	5 Kv.
80	—	Margarine	16 —

Sellerierne koges i Vand med Salt i. (Naar man koger friske Grønsager, bør man altid komme dem i kogende Vand, derved holder man bedre paa de Nærindsstoffer, som findes deri). Naar Sellerierne er kogte, skæres de i Skiver, dyppes i Meljævning og vendes i Rasp. Steges paa Panden i Margarine.

78. Stegte Tomater (Tomatbøf). + +

Modne Tomater skæres i Skiver, vendes i pisket Æg og Rasp og steges godt paa Panden. Serveres med brun Løgsovs (se Nr. 222) og Kartofler.

79. Stuvede Grønærter.

1000	Gram	Grønærter	2 Pd.
20	—	Margarine, prima	4 Kv.
40	—	Mel	1½ top. Spk.
		Vand, Persille.	

Ærterne pilles, koges i Vand med Salt i. Naar de er omtrent møre, tilsættes Smør og Mel, som er rørt sammen, og Ærterne koges ca. 10 Minutter, til de er jævne. Smages tilpas med Salt og, om man vil, lidt Sukker. Gryden maa ikke koge, efter at Persillen er kommen i.

80. Stuvede Gulerødder I. ++

500 Gram	Gulerødder	1 Pd.
3/4 Liter	Vand	
30 Gram	Margarine	6 Kv.
60 —	Mel	2 top. Spk.
20 —	Persille	4 —
	Salt.	

Gulerødderne skrabes og skæres i Skiver, sættes derpaa over at koge med saa meget Vand, at det lige staar over dem. Salt kommes i. Naar Rødderne er omtrent møre, rører man Smør og Mel sammen, kommer dette i Gryden og lader det koge ganske langsomt ca. 10 Minutter. Naar Stuvningen er færdig, kommes finthakket Persille paa. Gryden maa ikke koge, efter at Persillen er kommen i.

81. Stuvede Gulerødder II. ++

500 Gram	Gulerødder	1 Pd.
40 —	Margarine	8 Kv.
50 —	Mel	2 top. Spk.
500 —	sk. Mælk	1/2 Pot
	Salt, Persille.	

Gulerødderne renses, skæres i Skiver og kommes i kogende Vand med Salt i. Smør og Mel bages sammen, spædes op med Mælk til en jævn Sovs, heri kommes de kogte Gulerødder. Salt og finthakket Persille tilsættes.

Knudekaal, Mairoer, Bortfeldske Roer og *Kaalrabi* stuves paa lignende Maade. De to sidste Sorter maa helst skæres itu og trækkes ud med koldt Vand Natten over for at borttage Roesmagen.

82. Stuvede Kartofler. ++

Kogte, varme eller kolde Kartofler skæres itu og stuves paa samme Maade som Gulerødder.

83. Stuvede Grønærter og Gulerødder. +

625	Gram	Grønærter (pillede)	1¼ Pd.
500	—	Gulerødder	1 —
40	—	Margarine	8 Kv.
70	—	Mel	2½ top. Spk.
		Vand, Persille.	

Gulerødderne skrabes, skæres i mindre Stykker og koges sammen med Ærterne. Stuves som Grønærter.

84. Urtefrikasé. +

Tillaves som de ovenstaaende Stuvninger. Man anvender de Grønsager og Rodurter, man bedst kan forskaffe sig i Øjeblikket, saasom: Grønærter, Blomkaal, Knudekaal, Roer, Asparges, Kartofler, Gulerødder, Persillerødder, Selleri (ikke for meget for ikke at faa for stærk Sellerismag), Havrerødder. 3—4—5 eller flere af disse Produkter skæres i Stykker, sammenblandes, koges og overhældes med Persillesovsen. Salt tilsættes. Det er Frikasé uden Kød (vegetarisk Frikasé). Den smager bedre, end man skulde tro, vel at mærke naar Tillavning og Blanding er udført med Smag. Da Blandingen kan foretages paa Snese af Metoder, har jeg ingen Sammensætning opgivet.

85. Stuvet Grønkaal. +

600	Gram	Grønkaal med Ribber	1 Pd.
500	—	do. pillede	
40	—	Margarine	8 Kv.
40	—	Mel	1½ top. Spk.
300	—	sk. Mælk	en god Pægl
10	—	Sukker, Salt	1 lille str. Spk. Sukker.

De grove Ribber pilles fra Grønkaalen, den skylles omhyggeligt og sættes over at koge i Vand med Salt og lidt Natron i, at den grønne Farve kan bevares. Naar Kaalen er mør, tages den op paa Sigten, vandes, presses godt fra og hakkes fint paa Hakkebrættet sammen med Melet. Margarinen smeltes i en Gryde; heri kommer den hakkede Kaal, der gennemvarmes godt, før

man begynder at spæde Mælken i. Kaalen smages tilpas med Salt og Sukker.

Bruges som selvstændig Ret med Æg og ristet Brød eller som Gemyse med brunede Kartofler paa.

Stuvet Grønkaal er ogsaa udmærket til Smørrebrød.

86. Stuvet Spinat. +

500	Gram	Spinat
40	—	Margarine
60	—	Flormel
1/8	Liter	sk. Mælk
		Sukker og Salt efter Smag.

Spinaten skylles og pilles; kommes i kogende Vand med Salt og lidt Natron i og koges, til den er mør (ca. 10 Minutter); tages op paa Sigten og, naar Vandet er løbet fra, hakkes Spinaten sammen med Melet. Margarinen smeltes i en Gryde, og naar det er godt varmt, kommes Spinaten i og spædes op med Mælk, til den er tilpas hvid. Lidt Sukker og Salt kommes i.

I Stedet for Mælk kan Spinatsuppen anvendes til Stuvning.

87. Stuvet Hvidkaal.

1500	Gram	Hvidkaal	3 Pd.
40	—	Palmin	8 Kv.
50	—	Mel	2 top. Spk.
1/2	Liter	sk. Mælk	
		Salt.	

Hvidkaalshovedet renses, skæres i 4 à 8 Dele og sættes over at koge i koldt Vand med Salt i. Naar Kaalen er mør, tages den op paa Sigten, for at Vandet kan løbe godt fra, hvorefter den hakkes. Nu bager man Smør og Mel sammen og spæder det op med Mælken, til man har en god jævn Sovs. Heri kommes Kaalen, der faar et lille Opkog, til den er tilstrækkelig gennemvarm. Salt tilsættes og, om man vil, lidt Sukker.

88. Stuvet Rosenkaal.

500	Gram	Rosenkaal	1 Pd.
40	—	Margarine	8 Kv.
50	—	Mel	2 top. Spsk.
1/2	Liter	sk. Mælk	
		Salt.	

Rosenkaalen kommes i kogende Vand med Salt i og koger, til den er mør, og tages op paa Sigten, for at Vandet kan løbe godt fra. Margarine og Mel bages sammen, spædes op med Mælken, til man har en jævn Sovs; heri kommes Rosenkaalen og faar et Opkog. Salt og maaske en lille Smule Sukker tilsættes.

I Stedet for Mælk kan man til Sovsen anvende den Suppe, Kaalen er kogt i.

89. Rødkaal.

1000	Gram	Rødkaal	2 Pd.
40	—	Palmin	8 —
1/4	Liter	Rødbedeeddike	
100	Gram	Sukker	
		Salt.	

Rødkaalen snittes i fine Strimler. Palmin smeltes i en Gryde, deri kommes Rødbedeeddike, Sukker, lidt Salt og Vand. Rødkaalen kommes i og damper mør i ca. 2 Timer ved jævn Varme; smages tilpas med maaske lidt mere Eddike og Sukker, og for ligesom at samle Kaalen kan der kommes en Smule Kartoffel- eller Sagomelsjævning paa. Man kan erstatte noget af Eddiken med Ribssaft, om man vil.

90. Forloren irsk Stuvning.

1000	Gram	Hvidkaal	2 Pd.
750	—	Kartofler	1 1/2 —
150	—	Gulerødder	30 Kv.
		Vand	
		Salt og Peber	efter Smag
75	—	Margarine	15 Kv.

I Bunden af Gryden hældes lidt Vand, derpaa lægges Kaalen lagvis med Kartofler og lidt Gulerødder, og for hvert Lag drysses Salt og Peber paa, og det hele staar og smaakoger, indtil Kaalen er mør. Da tilsættes Palmin eller Margarine og maaske lidt mere Salt.

I Stedet for Gulerødder kan lægges fedt, smaatskaaret Kød; man har saa ægte irsk Stuvning.

91. Brunet Hvidkaal.

2000	Gram	Hvidkaal	4 Pd.
60	—	Sukker	2 top. Spk.
50	—	Margarine	10 Kv.
1/4	Liter	Vand	
		Salt.	

De yderste Blade fjernes, og Hvidkaalen snittes fint. Margarine og Sukker brunes i en Gryde. I denne Sirup kommes Hvidkaalen og vendes deri, til den er smuk brun. Da drysses lidt Salt paa, Vand skænkes ved, og Kaalen damper ca. 2 Timer. Der maa jævnligt røres i Gryden, for at Kaalen ikke skal brænde paa.

92. Brunede Knudekaal eller Roer. ++

1000	Gram	Knudekaal	2 Pd.
40	—	Margarine	8 Kv.
100	—	Sukker	20 —
		Vand, Salt.	

Knudekaal skrælles, skæres i regelmæssige Strimler paa ca. 1 1/2 Tommes Længde. I en Gryde brunes Margarine og Sukker til en Sirup; deri kommes Kaalen, og naar den er brun, kommes lidt Vand ved, Salt drysses paa, og Kaalen dampes mør ved jævn Varme i ca. 2 Timer.

I Stedet for Knudekaal kan anvendes Bortfeldske Roer og Kaalrabi. Man bør ikke komme alt Sukkeret i lige straks, da alle Roer ikke fordrer lige meget Sukker, ligesom Smag og Behag er meget forskellig. Nogle vil maaske kun anvende 1/5 af den angivne Sukkermængde.

93. Kartoffelfrikadeller I. ++

750 Gram	Kartofler	1½ Pd.
1/10 Liter	Mælk	
15 Gram	Margarine	3 Kv.
	Salt og Peber	
60 —	Mel	2 top. Spk.
1/10 Liter	Vand	
100 Gram	Rasp	20 Kv.
100 —	Margarine	20 —

Kartoflerne moses og røres, medens de er varme, med Margarine, Mælk, Peber og Salt. Efter Afkøling afstikkes med en Ske Frikadeller af passende Størrelse. De rulles med Hænderne, trilles i Rasp og vendes varsomt i Meljævning (eller Æg) og igen i Rasp. Steges paa Panden i Margarine. Spises med Persillesovs.

Mælkemængden varierer efter Kartoflernes Kvalitet.

Man maa sørge for, at Mosen bliver temmelig fast.

94. Kartoffelfrikadeller II. ++

500 Gram	Kartofler	1 Pd.
50 —	Rasp	10 —
30 —	Flormel	1 top. Spk.
	2 Æg	
40 —	Løg	8 Kv.
	Salt, Muskat	efter Smag
80 —	Margarine	16 Kv.

Kolde Kartofler males paa Kødhakkemaskinen, derpaa røres lidt finthakket Løg, Rasp, Mel, Æg, Salt, Muskat og maaske lidt Peber i, og naar det er godt rørt, formes det som almindelige Frikadeller og steges paa Panden i varm Margarine. Til forloren Skildpadde steges de meget smaa.

95. Kartoffelfrikadeller III. ++

400	Gram	Kartofler	80 Kv.
		3 Æg	
25	—	Løg	5 Kv.
		Muskat, Salt	
75	—	Margarine	15 —

Kartoflerne, som helst maa være kogte Dagen forud, males paa Kødhakkemaskinen og røres derefter med Løg, Muskat og Æggeblommerne; til sidst kommes de stiftpiskede Hvider i. Steges i Margarine ved jævn god Varme.

Serveres med Smør-Flødesovs (se Nr. 214) og Kartofler, og spis rigeligt heraf. Spiser man Frikadeller alene, bliver Middagen ikke helt billig. Det ser ganske vist underligt ud at spise Kartofler til Kartoffelfrikadeller, men til Nr. III passer det nu alligevel.

Naar Manden smager denne Ret, vil han sandsynligvis sige: »Det var da nogle dejlige Fiskefrikadeller, Du har lavet i Dag, lille Kone.« Men pas nu paa at tilberede dem rigtigt!

96. Kartoffelfrikadeller IV. ++

400	Gram	Kartofler	80 Kv.
80	—	Rasp	16 —
80	—	Margarine	16 —
		1 Æg	
1/10	Liter	Tomatpuré	
		Salt.	

Kogte, kolde Kartofler rives og røres med Æg, Rasp, Tomatpuré og maaske Salt. (Hvis ikke Salt nok i Puréen). Steges brune i Margarine og spises med Kartofler og Tomatsovs eller brunet Smør.

97. Kartoffelbøf. ++

750	Gram	kogte Kartofler	1 1/2 Pd.
125	—	Rasp	1/4 —
80	—	Margarine	16 Kv.
		1 Æg	
		Salt og Peber.	

Kartoflerne rives og blandes med Æg, Rasp, Salt og Peber. Med Haanden formes runde Kager, som steges brune i Margarine. En brun Løgsovs hældes over, spises med Kartofler til.

98. Kartoffelpuffer. + +

1000	Gram	Kartofler	2 Pd.
		2 Æg	
30	—	Mel	1 top. Spk.
80	—	Margarine	
		Lidt varm Mælk	
		1/2 Tsk. Salt.	

Man skræller og river de raa Kartofler i koldt Vand for at Massen kan blive klar, trykker den derefter af og tilsætter Salt, Æg, Mel og Mælk, og bager heraf smaa tynde Pandekager.

De maa gives meget varme paa Bordet.

Spises m. Kompot el. st. Grøntsager.

99. Rodurtefrikadeller. + +

75	Gram	Gulerødder	15 Kv.
50	—	Selleri	10 —
125	—	Kaalrabi	25 —
200	—	Kartofler	40 —
15	—	Løg	3 —
75	—	Rasp	15 —
		2 Æg	
30	—	Flormel	1 top. Spk.
15	—	Mælk	1 Spk.
		Peber, Muskat efter Behag	
50	—	Margarine	10 Kv.

De forskellige Rødder renses og koges møre i Vand med Salt i. Suppen hældes fra, og Urterne hakkes paa Maskinen tillige med Kartofler (helst kolde) og Løg. Mosen røres godt med Rasp, Æg, Flormel, lidt Mælk, Krydderierne og, om man vil, lidt Smør, til den er tilpas lind. Steges som almindelige Frikadeller paa Panden i Margarine eller Palmin.

Spises med stuvede Grøntsager, rystet Makaroni (141) eller med Kartofler og brunet Smør til.

Andre Rodurter, f. Eks. Gulerødder, Selleri, Persillerødder, Majroer o. s. v. kan anvendes. Kolde Urter, som er bleven tilovers fra Suppe, benyttes. Udmærkede er de brunede Urter fra Suppe Nr. 221. Intetsteds gælder som her: »Man tar, hvad man har«. Det vilde derfor være let at sammensætte 10 forskellige Opskrifter paa Rodurtefrikadeller, men det kan enhver Husmoder lige saa godt gøre selv. Jo mere man blander sammen, des bedre smager det. Alt for meget af en enkelt Sort kan give for stærk (Selleri) eller for sød (Pastinakker, Gulerødder) Smag. Man kan ogsaa iblande alle mulige andre Levninger, saasom Grød, Linsefars, o. s. v.

100. Tomatfrikadeller. ++

375	Gram	Kartofler	3/4 Pd.
2/10	Liter	Tomatpuré	
75	Gram	Rasp	15 Kv.
		2 Æg	
150	—	Margarine	30 —

De kolde, kogte Kartofler males paa Maskinen, det øvrige røres i. Steges paa Panden i Margarine. Serveres med rystet Makaroni til (Nr. 141).

101. Linsefrikadeller.

60	Gram	Linser	12 Kv.
120	—	Vandgrød	24 —
400	—	Kartofler	80 —
60	—	Franskbrød	12 —
5	—	Løg	1 —
15	—	Flormel	1/2 top. Spk.
15	—	Kartoffelmel	1/2 — —
		1 Æg	
		Linsesuppe	
100	—	Margarine	20 Kv.
		Salt, Peber, Kulør.	

Franskbrødet udblødes i Mælken; Farsen tillaves ellers som sædvanlig. Har man en Grødlevning staaende, kan den røres i,

det giver god Smag. Der afstikkes smaa Frikadeller, som steges i Margarine og spises med Smørsovs og Gemyse eller Kartofler.

Man kan ogsaa stege Farsen som Bøf. Den kan blandes paa utallige Maader. Forskellige kogte Rødder kan indblandes, saa man nærmer sig Urtefrikadeller o. s. v. Jo mere man kører sammen af alle mulige Levninger, des bedre smager det som Regel.

102. Kartoffelrand I. + +

750	Gram	Kartofler	1 1/2 Pd.
1/10	Liter	sk. Mælk	
20	Gram	Margarine	4 Kv.
		1 Æg	
10	—	Rasp	2 —
		Salt, Peber.	

De mosede Kartofler røres med Mælk, Margarine, Salt, Peber, Æggeblommer og til sidst de piskede Hvider. Fyldes i Randformen, der maa være smurt med Margarine, og derefter strøes Rasp paa. Koges i 20 Minutter.

Serveres med Grønsager inden i Randen.

103. Kartoffelrand II. + +

500	Gram	Kartofler	1 Pd.
		4 Æg	
20	—	Løg	4 Kv.
0,5	—	Muskat	1/3 str. Tk.
		Salt.	

Kolde Kartofler males paa Maskinen, røres derefter godt med Æggeblommerne; finthakket Løg, Salt og Muskat kommes i; til sidst røres de piskede Hvider forsigtigt i.

Hertil Citron, Kapers eller forloren Hollandaisesovs med Kartofler, eller man kommer stuvede Grønsager (Nr. 79—83) inden i Randen. Det ser underligt ud at servere Kartofler til Katoffelrand, men til denne »forlorne Fiskerand« smager det godt.

104. Kartoffelpie I. ++

3/4	Liter	Mælk	
1250	Gram	Kartofler	2 1/2 Pd.
50	—	Mel	10 Kv.
70	—	Margarine	14 —
		3 Æg	
		1 Tsk. Salt	
		1/2 — Peber.	

De kogte, kolde Kartofler skæres i tynde Skiver og lægges i et smurt Gratinfad. Peber og Salt strøs over. Æg, Mel og Mælk piskes godt sammen og hældes over Kartoflerne. Margarinen lægges i smaa Klatter paa Overfladen. Pien bages i en god varm Ovn ca. 1 Time.

Spises med smeltet eller brunet Smør tilsat lidt Tomatpuré.

105. Kartoffelpie II. ++

1500	Gram	Kartofler	3 Pd.
200	—	spanske Løg	40 Kv.
		4 Æg	
		3/4 Liter Mælk	
100	—	Margarine	20 —
		Salt.	

Kartoflerne skrælles og skæres i tynde Skiver, Løget ligeledes. I et smurt Gratinfad lægges lagvis Kartoffel og Løgskiver. Æg, Mælk og Salt piskes godt sammen og hældes over Kartofler og Løg. Margarinen fordeles i smaa Klatter ovenpaa. Bages 1 Time.

Spises med smeltet Smør iblandet lidt Tomatpuré.

106. Kartoffelpie med Tomater. ++

Tillaves som Nr. 105, kun tager man 1000 Gram Kartofler og i Stedet for Løg 250 Gram Tomater.

107. Kartoffelpie med Æbler. ++

1000	Gram	kogte, revne Kartofler	2 Pd.
60	—	Margarine	12 Kv.
80	—	Sukker	16 —
20	—	Mandler	4 —
		3 Æg	
		Lidt reven Citronskal	
750	—	Æbler	1½ Pd.

Æggeblommerne røres godt med Margarine, Sukker, Mandler og Citronskal; naar alt dette er rørt, saa det er lindt, tilsættes de revne Kartofler, som røres godt rundt i Massen, før de piskede Hvider tilsættes. Æblerne maa være godt udkogte, før de lægges i Bunden af et Fad, herover lægges Kartoffelfyldingen. og Buddingen sættes i Ovnen og bages ¾ Time. Spises baade varm og kold.

Vil man være særlig flot, kan man give Flødeskum til.

108. Kartoffel-Hvidkaalspie.

1000	Gram	Kartofler	2 Pd.
500	—	Hvidkaal	1 —
		2 Æg	
50	—	Mel	10 Kv.
½	Liter	sk. Mælk	
20	Gram	Løg	4 —
80	—	Margarine	16 —
		Salt, Peber.	

Margarinen smeltes paa Panden, og deri koges de skaarne Løg. De ituskaarne, kogte Kartofler kommes i og brunes lidt. Det hele hældes i en Pieform. Den kogte, smaatskaarne Hvidkaal brunes paa samme Maade i Margarine og lægges oven paa Kartoflerne. Salt tilsættes baade til Kartofler og Kaal. Melet udrøres i lidt Mælk, og i denne Masse piskes Æggene. Resten af Mælken piskes i lidt efter lidt. Salt tilsættes. Æggemassen hældes over i Formen. Bages i Ovnen c. 1 Time.

Serveres med Smørflødesovs (214).

109. Grønbudding I. +

70	Gram	Mel	14 Kv.
45	—	Palmin	9 —
3/10	Liter	sk. Mælk	
		2 Æg	
125	Gram	Blomkaal	1/4 Pd.
250	—	Rosenkaal	1/2 —
20	—	tørrede Grønærter	4 Kv.
125	—	Gulerødder	1/4 Pd.
250	—	Kartofler	1/2 —

De angivne Mængder er kun anført som Eksempel. Man tager, hvad man har til Raadighed. Grønsagerne koges omtrent møre i Vand med Salt, tages derpaa op paa Dørslaget, for at Vandet kan løbe godt fra. Kartofler og Gulerødder skæres i Skiver. Smør og Mel bages sammen og spædes op med kogende Mælk, og naar Dejen er bagt godt, afsvales den og røres med Æggeblommerne, 1 ad Gangen; til sidst røres de piskede Hvider forsigtigt i. Nu smører man et Omeletfad, lægger Grønsagerne lagvis i Bunden og hælder derpaa Dejen over; den bages ved jævn Varme 1 Times Tid og serveres med smeltet eller rørt Smør til.

Denne Budding er noget dyr, naar Grønsagerne skal købes. Om Sommeren kan man anvende 1/3 Pd. friske Grønærter. Billigere er den næste.

110. Grønbudding II. +

150	Gram	Mel	30 Kv.
90	—	Palmin	18 —
6/10	Liter	sk. Mælk	
		4 Æg	
500	Gram	Hvidkaal	1 Pd.
250	—	Gulerødder	1/2 —
500	—	Kartofler	1 —

Fremgangsmaaden er den samme som ved Grønbudding I.

Indlægget af Grønsager i disse Buddinger kan variere i det uendelige. Almindeligt er f. Eks. Aspargesbudding. Jeg synes snart, det er Synd at indbage Asparges i Buddinger. De smager bedre alene.

111. Blomkaalsgratin.

120 Gram	Mel	24 Kv.
80 —	Palmin	16 —
6/10 Liter	sk. Mælk	
	4 Æg	
500 Gram	Blomkaal	1 Pd.

Blomkaalen renses og koges i Saltvand. Naar de er møre, tages de op af Sigten, for at Vandet kan løbe godt fra. Smør og Mel bages sammen og spædes op med kogende Mælk. Naar Dejen er bagt færdig, afsvales den og røres derefter godt med Æggeblommerne, 1 ad Gangen. Lidt Salt kommes i og til sidst de piskede Hvider og Rødderne. Bages i Omeletfad ca. 1 Time.

Spises med smeltet eller rørt Smør til.

112. Rosenkaalsgratin.

500 Gram	kogte Kartofler	1 Pd.
50 —	Margarine	10 Kv.
70 —	Mel	14 —
4/10 Liter	sk. Mælk	
	3 Æg	
	1 Tsk. Salt	
375 Gram	afpillede Rosenkaal	3/4 Pd.

Mel bages op med Margarine og fortyndes med den kogende Mælk. Naar Dejen er afkølet, røres den med de 3 Æggeblommer og til sidst tilsættes de piskede Hvider. Rosenkaalen koges halv mør, lægges i Bunden af en smurt Buddingform og Dejen anbringes ovenpaa. Bages i Ovnen ca. 1 Time.

Spises med smeltet Smør og Brød til.

113. Spinatrand. +

60 Gram	Margarine	12 Kv.
60 —	Mel	12 —
1/2 Liter	Mælk	
125 Gram	tørret eller 1000 Gram frisk Spinat	
	4 Æg	
10 —	Sukker	2 Kv.
	1/2 Tsk. Salt.	

Margarine og Mel bages godt og spædes lidt efter lidt med den kogende Mælk; naar Dejen er bagt, saa Margarinen begynder at vise sig, hældes den op i et Fad for at afsvales, naar den er næsten kold røres den godt med Æggeblommerne, Salt og Sukker og den kogte, hakkede Spinat og til sidst de til stift Skum piskede Æggehvider. Kommes i en smurt Randform og koges i Vandbad i $^1/_2$ à $^3/_4$ Time. Spises med kogte, ituskaarne Gulerødder, som er dampede i Margarine, disse serveres i Randen.

114. Fyldt Hvidkaal.

2000	Gram	Hvidkaal	4 Pd.
150	—	Tvebakker, købte	30 Kv.
		1 Æg	
15	—	Salt	$^1/_2$ top Spk.
		Muskat efter Smag	
20	—	Løg	4 Kv.
$^3/_{10}$	Liter	sk. Mælk.	

Af et godt, fast Hvidkaalshoved fjernes de yderste Blade. Et Laag skæres af, Hovedet udhules, og Farsen fyldes deri. Til Farsen bruges Tvebakker, som knuses og røres med Æg, Løg, Krydderier og Mælk. Farsen maa være saa flydende, at den kan hældes i Hvidkaalshovedet; Laaget lægges paa, nogle store Blade lægges udenom og tilbindes med Sejlgarn. Koges 2 à $2^1/_2$ Time.

Fyldt Hvidkaalshoved med Tvebaksfars er udmærket, naar det er kogt Dagen i Forvejen, skaaret i Skiver og brunet i Margarine paa Panden. Spises med brunet Smør og Flødesovs til.

Til denne og følgende Ret kan ogsaa bruges Linsefars Nr. 108 eller Fars Nr. 180.

115. Fyldt Selleri stegt i Skiver.

750	Gram	Selleri	$1^1/_2$ Pd.
60	—	Tvebakker	12 Kv.
$^1/_8$	Liter	sk. Mælk	
20	Gram	Løg (Salt)	4 Kv.
		1 Æg	

Til Stegning bagefter:

60 Gram Margarine.

Sellerierne skrælles og koges halvmøre i Vand med Salt i. Derpaa skærer man et Laag af, og med en Kniv eller Ske huler man dem ud og fylder Farsen deri; Laaget lægges paa, og de ombindes med blødt Bomuldsgarn og koger igen, indtil de er møre. Til Farsen knuses Tvebakkerne, Løgene hakkes fint og blandes sammen med de øvrige Dele i Raspen tillige med Mælken. Farsen maa være saa flydende, at den kan hældes i Sellerierne.

Hvis noget af Farsen levnes, kan man blande den med det udhulede fra Sellerierne og komme Blandingen i et rent Klæde og koge den med.

Denne Ret smager langt bedst, naar man bagefter skærer de fyldte Sellerier i Skiver og steger dem paa Panden i Palmin. Man serverer med Smør-Flødesovs (se Nr. 214) — og spiser rigeligt med Kartofler.

116. Italiensk Bønneret.

500 Gram	brune Bønner	1 Pd.
	1 Tsk. Salt	
	1 knap Spsk. Natron	
125 —	Margarine	1/4 Pd.
2/10 Liter	Tomatpuré	
50 Gram	Løg	10 Kv.
10 —	Sukker	2 —

Bønnerne maa staa i Blød i Vand 1 Døgn, derefter tilsættes Natron, og de koger fuldstændig møre, Vandet hældes da fra. Margarine og Løg brunes, heri kommes Bønnerne og Tomatpuré. Smages til sidst til med Salt og Sukker. Kartofler kan spises til.

E. PANDEKAGER, BUDDINGER m. m.

For disse Retters Vedkommende maa Læserne erindre, at Mel og Fedt tilsammen er meget koncentrerede Spiser, hvoraf man ikke behøver meget for at faa Næring nok. Spises der mere end nødvendigt, føler man sig besværet. Iøvrigt vil Læserne let forstaa, at jeg ikke sætter særlig stor Pris paa disse Retter, der giver Tænderne for lidt Arbejde, men billige er de nu en Gang. Af Hensyn til Gigtspørgsmaalet er Frugttilsætning at anbefale.

117. Kærnemælkspandekager.

375 Gram Mel	3/4 Pd.
3/4 Liter Kærnemælk	
175 Gram Margarine	35 Kv.
1 top. Tk. Natron	
2 top. Tk. Salt	

Salt kommes i Melet, hvorefter Mælken røres i lidt efter lidt. Til sidst røres Natron ud i noget af Mælken og kommes i Dejen, lige før man begynder at bage Pandekagerne.

Der skal nogen Øvelse til for at bage disse Pandekager. Det gaar betydeligt lettere, hvis man vil spendere et Par Æg.

118. Smaa Pandekager med Æbler.

300 Gram	Flormel	60 Kv.
100 —	Grahamsmel	20 —
	1 Æg	
3/4 Liter	Kærnemælk	
2 Gram	Natron	1/2 Tk.
250 —	Margarine	1/2 Pd.
50 —	Æbler	1 Kv.

En almindelig, lidt jævn Pandekagedej røres. Dejen hældes paa Panden som til Klatter, og oven paa hver lægges en rund Skive Æble[1], hvoraf Kærnehuset er udtaget. Lidt Dej hældes paa igen for at dække Æblestykkerne; vendes og bages paa begge Sider.

119. Kærnemælksæbleskiver.

375 Gram	Mel	3/4 Pd.
6/10 Liter	Kærnemælk	
20 Gram	Sukker	4 Kv.
8 —	Salt	1 top. Tk.
6 —	Natron	1 —
100 —	Margarine	20 Kv.

Mel og Kærnemælk røres godt sammen, Salt tilsættes, og lige før Bagningen røres Natron ud i Mælk og kommes i Dejen. Æbleskiver bages ved jævn, ikke for stærk Varme.

Man kan her som ved Pandekagerne indbage Frugt, f. Eks. anbringe en Teske Sveskekompot i Midten af Æbleskiverne.

120. Risengrynsklatter.

250 Gram	Risengryn	50 Kv.
1 1/2 Liter	sk. Mælk	
	1 Æg	
150 —	Hvedemel	30 Kv.
100 —	Margarine	20 —

[1] Friske Æbler anvendes raa. Tørrede Æbler maa først udblødes og have et Opkog.

En Risengrødslevning røres med Flormel, Æg og lidt Salt og, om man vil, lidt Sukker. Dejen maa ikke staa for længe, efter at den er rørt, da den saa let bliver for tynd, men skal helst bages straks. Bages i rigelig Margarine.

Spises med Sukker og Kompot.

121. Brødboller.

125 Gram	Franskbrød	1/4 Pd.
30 —	Margarine	6 Kv.
2/10 Liter	sk. Mælk.	
1 Æg		
	Salt	

Skorpen skæres af Franskbrødet, hvorefter det udblødes i Mælk. Margarine smeltes, og heri bages Brødet under stadig Omrøring, indtil det er godt sammenbagt, hældes derpaa op i et Fad og røres godt med Æggene, lidt Salt og, om man vil, lidt Sukker og Muskat. Bollerne koges i Vand med Salt.

Brødboller kan bruges til »forloren Skildpadde« og i Stedet for Melboller til Frugtsupper og lign.

122. Rismelsboller.

150 Gram	Rismel	30 Kv.
1 Liter	sk. Mælk	
20 Gram	Kartoffelmel	2/3 top. Spk.
1 Æg		
	Salt	1/2 top. Tk.

En Rismelsgrød koges, og naar den er afsvalet, røres Æg, Kartoffelmel og Salt lempeligt i. Der maa ikke røres for meget i Rismelsbolledej, da den er tilbøjelig til at blive for lind. Bollerne stikkes paa kogende Vand med Salt i, men maa ikke koge for stærkt, tages op i koldt Vand og lægges derfra hurtigt over paa et fladt Fad.

123. Opbagte Boller.

120 Gram	Mel	24 Kv.
80 —	Margarine	16 —
3 Æg		
1/4 Liter	Vand	
	Salt	

Margarine og Mel bages sammen, spædes op med kogende Vand, som kommes i lidt efter lidt, og bages, indtil Dejen slipper Gryde og Ske og er blank. Den afsvales og røres derefter godt med Æggene, 1 ad Gangen, lidt Salt tilsættes, og Bollerne koger 8 à 10 Minutter.

124. Prinsessebudding.

150 Gram	Mel	30 Kv.
75 —	Margarine	15 —
4/10 Liter	sk. Mælk	
100 Gram	Sukker	10 —
5 Æg		

Smør og Mel bages, spædes med kogende Mælk, men kun lidt ad Gangen. Naar Dejen er færdigbagt, maa den være saadan, at den med Lethed slipper Gryde og Ske og er blank paa den udvendige Side. Den afsvales og røres godt med Æggeblommerne, 1 ad Gangen; til sidst kommes de stivpiskede Hvider forsigtigt i. Dejen hældes i et velsmurt Omeletfad og bages i Ovnen ca. 1 Time. Spises med Frugtsovs.

Mange vil studse over at se Prinsessebudding i en saadan Fattigmands Kogebog! Men man maa ikke glemme at lægge Mærke til, hvor økonomisk den er sammensat. Selv i Fru Stamers udmærkede »Lærebog for Skolekøkkener« anvendes der i Prinsessebudding til 50 Kv. Mel 50 Kv. Smør og 20 Æg! Det gør en vældig Forskel i Pris og meget ringe Forskel i Smag. Man bedes lægge Mærke til, at den samme Økonomi gaar igen i saa mange andre Retter; det vilde være for trivielt at fremhæve det hver Gang.

125. Melbudding.

200 Gram	Mel	40 Kv.
80 —	Margarine	16 —
3/10 Liter	sk. Mælk	
100 Gram	Sukker	20 —
3 Æg		
3 Citrondraaber.		

Margarinen røres til Skum og røres dernæst 1/2 Time med Sukker, Æggeblommer, lunken Mælk og Citrondraaber (eller den

afrevne Skal af 1/2 Citron + Saften). Til sidst kommes de piskede Hvider i. Koges i en godt strøet Buddingeform eller bages i Omeletfad i Ovnen.

Spises med Kompot eller Frugtsovs.

126. Mannagrynsbudding I.

150	Gram Mannagryn	30 Kv.
1 1/4	Liter sk. Mælk	
40	Gram Sukker	8 —
2	Æg	

Naar Mælken koger, drysses Grynene i og koger 15 à 20 Minutter. Æggeblommerne røres godt med Sukkeret og tilsættes Grøden med lidt Salt. Til sidst røres de piskede Hvider forsigtigt i. Anrettes i Glasskaal og overdrysses med Sukker for ikke at trække Skind. Spises med Frugtsovs.

127. Mandelbudding.

1	Liter sk. Mælk	
80	Gram Hvedestivelse	16 Kv.
25	— Kartoffelmel	1 top. Spk.
2	Æg	
50	Gram Sukker	10 Kv.
30	— Mandler	6 —

1 Pot Mælk koges med de hakkede Mandler. Hvedestivelse (eller Majsmel) og Kartoffelmel udrøres i 1 Pgl. kold Mælk; heri piskes Æggeblommerne, og det røres i Gryden, naar den koger. Sukker kommes i efter Smag og til sidst de piskede Hvider. Hældes straks op i Glasskaalen, og lidt Sukker drysses paa. Spises med Frugtsovs til.

128. Tysk Risengrynsbudding.

250	Gram Ris	1/2 Pd.
1/2	Liter sk. Mælk	
1/2	— Vand	
50	Gram Sukker	
4	Æg	
60	Gram Rosiner	12 Kv.
3	Citrondraaber	

Mælk og Vand bringes i Kog; Grynene skoldes og kommes i og koges, til de er omtrent møre, men ligger hele. Grøden afsvales. Sukker, Rosiner, 4 Æggeblommer, lidt reven Citronskal eller Citrondraaber røres i og til sidst de piskede Hvider. Kommes i en smurt Form. 2 Æg piskes og hældes over. Bages i Ovn ca. 3/4 Time. Spises med Frugtsovs.

Buddingen kan ogsaa »fyldes« med Frugt. Man kommer saa først Halvdelen af Risen i Formen, lægger derover et Lag Æbleskiver, Blommer eller Blaabær og lægger saa Resten af Risen forsigtigt paa.

129. Varm Risbudding.

100 Gram	Ris	20 Kv.
1 Liter	sød Mælk	
35 Gram	Margarine	7 —
2 Æg		
50 Gram	Sukker	10 —
35 —	Mandler	7 —

Ris, Mælk og de hakkede Mandler koges til Grød, Smørret røres i og Grøden svales, Sukker og Æggeblommer røres da i, og tilsidst de piskede Hvider. Bages 1 Time i Ovnen.

Spises med Kompot.

130. Brødpie.

250 Gram	Tvebakker	1/2 Pd.
6/10 Liter	sk. Mælk	
2 Æg		
40 Gram	Rismel	8 Kv.
50 —	Sukker	10 —
50 —	Margarine	10 —
1/4 Thsk.	Kanel eller Kardemomme	

Mælken hældes over Tvebakkerne, og dette staar indtil Tvebakkerne er bløde (ikke gaaet itu), da røres Rismel, Sukker, Krydderi, den smeltede Margarine og de piskede Æg deri, og Blandingen fyldes i en velsmurt og velstrøet Form og koges 1 1/2 à 2 Timer.

Spises med Frugtsovs.

I Stedet for Tvebakker kan tages Hvedebrød; man kan godt bruge Skorper og tørt Brød, og man kan udelade Margarinen.

131. Ovnkage.

500 Gram	Mel	1 Pd.
75 —	Margarine	15 Kv.
30 —	Sukker	1 top. Spk.
1	Æg	
4/10 Liter	sk. Mælk	
25 Gram	Gær	5 Kv.
5	Citrondraaber	

Margarine eller Palmin, Sukker og Æg røres godt; derpaa kommes Gær, Mel og Mælk deri tillige med Citrondraaberne. Naar Dejen er rørt færdig, fyldes den i en almindelig Kageform, som maa smøres godt, stilles til Hævning og bager en Times Tid ved jævn god Varme. Den vendes, afkøles lidt og spises med Frugtsovs.

132. Ristede Franskbrødstærninger.

250 Gram Franskbrød 1/2 Pd.

Gammelt Franskbrød skæres i Tærninger og ristes paa en varm, tør Pande, indtil de er pænt lysebrune og sprøde.

133. Hele Franskbrødsskiver

ristes paa samme Maade

134. Bagte Franskbrødstærninger.

250 Gram	Franskbrød	1/2 Pd.
50 —	Margarine	10 Kv.
70 —	Sukker	14 —

Margarinen brunes let paa Panden, Sukkeret kommes i, og naar det er smeltet, kommes Franskbrødstærningerne i og vendes stadig, indtil de er pænt brune. Brødtærninger, der er bagt i Smør og Sukker, bliver bedst, naar de bliver paa Panden, indtil de er afkølede, men der maa røres deri en Gang imellem, saa længe Panden er varm.

135. Bagte Rugbrødstærninger.

500	Gram	Rugbrød	1 Pd.
90	—	Margarine	18 Kv.
120	—	Sukker	24 —

Rugbrød skæres ud i passende Tærninger, bages derpaa i Margarine og Sukker. Margarinen kommes paa Panden, og naar den er godt varm, kommer Rugbrødet i og vendes godt deri, før Sukkeret kommer paa. Bages pænt brunt, men ikke haardt.

136. Kroutons.

150	Gram	Franskbrød	30 Kv.
100	—	Margarine	20 —

Franskbrødsskiver skæres i Snitter eller andre Figurer og brunes paa Panden i rigelig Margarine. Margarinen maa være godt varm, før Brødet kommer i, og det skal steges hurtigt for ikke at blive sejt.

Kroutons lægges som Kant om forskellige Retter, f. Eks. »forloren Skildpadde«.

137. Arme Riddere.

500	Gram	Franskbrød	1 Pd.
100	—	Sukker	20 Kv.
2/5	Liter	sk. Mælk	
50	Gram	Rasp	10 —
125	—	Margarine	25 —
5	—	Kanel	2 top. Tk.

Franskbrødsskiver lægges et Øjeblik i Mælk, tages op paa et Fad og drysses med Sukker og Kanel, vendes i fin Rasp og steges i Palmin eller Margarine.

Spises med Frugtsovs eller Syltetøj til.

138. Ristede Brødkrummer.

250	Gram	Rugbrød	1/2 Pd.
30	—	Margarine	6 Kv.
30	—	Sukker	6 —

Brødet rives og bages paa en Pande sammen med Margarine og Sukker, indtil det er haardt og næsten synes levende. Det afsvales og knuses.

139. Makaronirand.

200	Gram	Makaroni	40 Kv.
250	—	sk. Mælk	1 Pægl
3	Æg		
	Salt		

Makaronien knækkes og koges i Saltvand. Æggene piskes med Mælken, og Salt tilsættes; deri kommes Makaronien. Det hele kommes i en velsmurt Randform og koger 20 Minutter à 1/2 Time.

Som Fyld anvendes stuvede Grønærter og Gulerødder (Nr. 85) eller stuvede Gulerødder alene (Nr. 80—81).

140. Forlorne Torskehaler af Makaroni.

200	Gram	Makaroni	40 Kv.
3/4	Liter	sk. Mælk	
1	Thsk.	Salt	
80	Gram	Mel	16 —
60	—	Rasp	12 —
90	—	Klaret	18 —

Makaronien knækkes i smaa Stykker og koges i Mælken. Naar den er mør, lægges Massen paa et fladt Fad for at svales, naar det er koldt og stift, skæres Stykker ud i Form af Torskehaler, disse dyppes i Meljævning og Rasp. Steges lysebrune i Klaret. Spises med Kartofler og lys Tomatsovs (231).

141. Rystet Makaroni.

200	Gram	Makaroni	1/2 Pd.
20	—	Persille	4 Kv.
75	—	Margarine	15 —
1	Liter	Vand	

Makaronien knækkes i passende Stykker, skylles i koldt Vand og kommes derpaa i kogende Vand med Salt i. Naar Makaronien er færdigkogt, sis Vandet fra, den rystes i det smeltede Smør, og den finthakkede Persille kommes i. Serveres til Tomatfrikadeller, Linsefrikadeller etc.

142. Risblomst.

200 Gram	Rismel	40 Kv.
1 8/10 Liter	sk. Mælk	
50 Gram	Korender	10 —
60 —	Sukker	12 —
1 Æg		
15 Gram	Mandler	3 —

En Rismelsgrød koges, og mens den endnu er varm, røres Sukker, Mandler og den velrørte Æggeblomme deri. Man skyller smaa Skaale eller Kopper i koldt Vand, lægger et Lag kogte Korender i Bunden og fylder den varme Grød i. Naar Ristoppene er kolde, vendes de paa et fladt Fad. Frugtsovs gives til.

143. Sveske-Riskage. +

125 Gram	Ris	25 Kv.
9/10 Liter	sk. Mælk	
20 Gram	Sukker	4 —
10 —	Mandler	2 —
	Citrondraaber	5 Draaber
125 —	Svesker	25 Kv.
1/2 Liter	Vand	
50 Gram	Sukker	2 top. Spk.
5 —	Sagomel	1 top. Tk.
10 —	Kartoffelmel	2 —

En Risengrød koges, men Grynene maa ligge hele og pæne. Derpaa kommes de finthakkede Mandler, Sukker og Citrondraaber deri, og naar Grøden er afsvalet, lægges den enten i Bunden af en Glasskaal eller paa et fladt Fad, og derpaa lægges et Lag Kompot af Svesker.

I Stedet for Sveskekompot kan anvendes Æblekompot, Jordbærkompot o. s. v.

Jeg regner denne Ret for at være Idealet nær i Retning af Sundhed og Velsmag, og endnu mere delikat bliver den, hvis man har Raad til at spendere 1/2 Pægl Piskefløde, som anbringes oven paa Sveskerne. Man kan selv med denne Tilsætning spise 300 Gram (60 Kv.) Sveske-Riskage med Flødeskum for knap 7 Øre. Ved mine Forsøg i 1806, hvor jeg levede for 26 Øre

pr. Dag, tillod jeg mig en slig Luxus (se »Ernæringsforsøg« S. 14), men jeg fik da ganske vist en solid Forret af Kartoffelfrikadeller.

144. Risfløderand med Sveskekompot. +

3/4 Liter sk. Mælk			
90 Gram Ris		18 Kv.	
75 — Sukker		15 —	
20 — Mandler		4 —	
15 — Husblas		6 Blade	
1/5 Liter Piskefløde			

De skoldede Gryn kommes i den kogende Mælk og koger, til Grynene er møre, men fuldstændig hele. Gryden tages af Ilden; de hakkede Mandler, Sukker og Husblas, der først er udblødt i koldt Vand, kommes i, og naar Grøden er omtrent kold, røres den piskede Fløde forsigtigt i. Den hældes i en Randform, der er vædet med Vand og bestrøet med Sukker, skal helst staa 3 à 4 Timer, vendes paa et fladt Fad og serveres med Kompot inden i Randen.

I Stedet for Fløde kan anvendes 5 à 6 piskede Æggehvider[1].

Sveskekompot: 1/2 Pd. Svesker, 1 Liter Vand, 20 Kv. Sukker, 10 Kv. Sagomel.

145. Sveskepie. +

200 Gram Svesker uden Sten	40 Kv.
1/2 Liter Vand	
40 Gram Sukker	8 —
15 — Sagomel	3 —
100 — Mel	20 —
75 — Margarine	15 —
1/2 Liter sk. Mælk	
3 Æg	
20 Gram Sukker	4 —

[1] Anvendes navnlig, naar man har Æggehvider tilovers fra andre Retter, hvor kun Blommerne anvendes.

En temmelig jævn Sveskekompot lægges i Bunden af et Omeletfad. Margarine og Mel bages sammen, spædes op med den kogende Mælk, indtil det slipper Gryde og Ske. Naar Dejen er afkølet, røres den godt med Sukker og Æg og hældes over Kompotten. Bages i Ovnen ved jævn Varme ca. 1 Time.

I Stedet for den opbagte Dej kan man anvende en Rismelsgrød som til Æbleomelet (se Nr. 157).

146. Sveskebudding. +

250	Gram Svesker uden Sten	50 Kv.
2/10	Liter Vand	
4	Æggehvider	
40	Gram Sukker	8 —
	Serveres med Flødeskum:	
1/5	Liter Fløde	

Stenfri Svesker koges møre, hakkes fint og blandes med Sukker. Hviderne piskes stive, Sveskerne blandes forsigtigt deri, det hældes i et smurt Omeletfad eller en Form, sættes i en halvvarm Ovn og bages ca. 3/4 Time. Skorpen maa ikke blive brun.

Spises med Flødeskum og Strøsukker.

147. Æblekage I. +

500	Gram	Rugbrød	1 Pd.
50	—	Margarine	10 Kv.
20	—	Sukker	4 —
1000	—	Æbler	2 Pd.
70	—	Sukker	14 Kv.
20	—	Kartoffelmel	4 —

Rugbrødet, som godt kan være Skorper og Levninger, tørres i Ovnen. Naar det er tørt, kan det enten knuses med Kagerullen, eller gaa gennem Kødhakkemaskinen. Brød og Sukker blandes og kommes paa en Pande sammen med Margarinen, det ristes under stadig Omrøring indtil det damper. En Kompot laves af Æblerne. Rugbrød og Kompot lægges lagvis paa et Fad, øverst Brød. Pyntes med Æblestykker, eller, om man vil, med Flødeskum.

148. Æblekage II. +

125	Gram	tørrede Æbler	1/4 Pd.
1/2	Liter	Vand	
50	Gram	Sukker	10 Kv.
10	—	Kartoffelmel	2 —
150	—	Rasp	30 —
25	—	Sukker	5 —
40	—	Margarine	8 —

En almindelig Æblegrød af tørrede Æbler koges og afkøles. Tørret Franskbrød eller Tvebakker knuses og bages i Margarine og Sukker, lægges derpaa lagvis med Æblegrøden i en Glasskaal eller en Form. Skal Æblekagen vendes, maa det første Lag være Brød.

Pyntes med Syltetøj eller, hvis man har Raad, med Flødeskum.

149. Æblepie. +

125	Gram	tør. Æbler	1/4 Pd.
1/2	Liter	Vand	
50	Gram	Sukker	10 Kv.
15	—	Sagomel	1/2 top. Spk.
175	—	Franskbrød	35 Kv.
40	—	Margarine	8 —
1/5	Liter	sk. Mælk	
15	Gram	Mel	1/2 Spk.
1	Æg		
	Lidt	Salt.	

Et Omeletfad smøres, paa Bunden lægges en stiv Kompot af Æbler eller anden Frugt. Ovenpaa lægges Franskbrødet, der er skaaret ud i smaa Tærninger og bagt i Margarine eller Palmin. Mel, Æggeblommen og lidt Salt piskes med Mælken og til sidst kommes den piskede Hvide i. Det hele hældes over Brødtærningerne. Bages i Ovnen ca. 1/2 Time.

Om man vil, kan lidt Vanille kommes i Æggemassen.

150. Rabarberkage.

750	Gram	Rabarberkompot	1 1/2 Pd.
30	—	Sukker	6 Kv.
50	—	Margarine	10 —
200	—	Rasp	40 —

Laves ganske som Æblekage, kun anvendes her en tyk Rabarberkompot i Stedet for Æblegrød.

151. Lagkage.

125	Gram Mel	1/4 Pd.
125	— Sukker	1/4 —
2	Æg	
30	Gram Fløde	2 Spk.
1/2	Teske Hjortetaksalt	

Kreme.

25	Gram Mel	1 top. Spk.
40	— Sukker	1 1/2 —
2	Æggeblommer	
1/4	Liter sk. Mælk	

Æg og Sukker røres sammen, til det bliver hvidt, derpaa kommes Mel og Fløde skiftevis i. Til sidst Hjortetaksalt, som er blandet i lidt tørt Mel. Heraf bages 4 à 5 Lag. Har man Lagkageforme, benyttes disse; ellers bruges smurt Papir med opbøjet Kant.

Mellem Lagene lægges Syltetøj eller Kreme.

Kreme: Sukker og Æggeblommer røres godt sammen i en Gryde; derpaa røres Mel og Mælk i og sættes over at koge under stadig Omrøren. Naar det koger godt igennem, er Kremen færdig og tages hurtig af Ilden, for at den ikke skal skille ad. Lidt Vanille eller hakkede Mandler giver god Smag heri.

F. ÆGGERETTER

Æg er jo anvendt i mange af de foregaaende Retter. Her omtales kun enkelte Retter, hvor Æg udgør en Hovedbestanddel. Disse Retter bliver noget dyre, men dog ikke i saa høj Grad, som man skulde tro. Man spiser ikke saa store Mængder af disse fede Æggeretter. Jeg spiste baade Æggekage og Sveske-omelet under mine Forsøg i 1906 (se »Ernæringsforsøg«), uden at Middagen gik over 14 Øre.

Men én Ting maa ingen glemme, og det er at købe Forraad af Æg i den allerbilligste Foraarstid, da Æggene kun koster 6 à 7 Øre pr. Stk. og gemme dem til den dyre Tid, naar de koster 10 à 15 Øre. Den Kunst er overordentlig let.

Præservering af Æg i Kalkvand. Man anskaffer sig *friske nylagte Æg,* som nedlægges i en stor Zinkspand med nylig læsket Kalk. Man køber en Kalksten til 10—20 Øre, som læskes ved lidt efter lidt at hælde Vand paa, saameget som Stenen kan suge. Om en Time eller to vil Kalken være forvandlet til Mel. Den fordeles saa paa 2—3 Spande efter den Mængde Æg, man vil opbevare, og røres op med Vand til en tynd Vælling. Heri nedlægges nu Æggene, efterhaanden som man faar dem. Kalken vil efterhaanden synke til Bunds, men naar Æggene blot er dækkede af det ovenstaaende Kalkvand, holdes Bakterierne ude, og Æggene holder sig Aaret rundt, vel at mærke, naar man kan sikre sig, at de er helt friske ved Anskaffelsen. Det gaar selvfølgelig lettest, naar man selv har Høns eller faar Æggene fra en solid Nabo. Disse Æg er lige saa gode som friske til alle Æggeretter, men ikke saa gode til blødkogte Æg til Smørrebrød.

Der kunde selvfølgelig præsenteres mange flere Æggeretter end de her anførte, men da jeg ikke særligt ønsker at anbefale mange Æg i Husholdningen, medtager jeg kun nogle ganske faa Retter.

152. Blødkogte Æg.

Tilberedningen er bekendt nok. Det er ikke særlig dyrt at faa et blødkogt Æg til Aften i den billige Tid, naar man blot spiser ét Æg til 4 Stykker Smørrebrød og ikke 4 Æg til ét Stykke.

Haardkogte Æg, Spejlæg, Røræg m. m. laves som sædvanligt.

Haardkogte Æg rives bedst fint og lægges paa Smørrebrød.

For disse Retter gælder det samme som for de blødkogte Æg. Det kommer ganske an paa, hvor meget Brød eller Smørrebrød man spiser til.

153. Æggekage med Franskbrød.

250 Gram	Franskbrød	1/2 Pd.
40 —	Sukker	1 1/2 top. Spk.
6 Æg		
65 Gram	Palmin	13 Kv.
300 —	sk. Mælk	1 1/5 Pægl
	Salt	

Brødet skæres i Skiver og lægges i Mælk et Øjeblik. Margarine brunes paa Panden, hvori Brødet bages. Æggeblommerne røres med Sukker, Salt, Mælk, blandes med de piskede Hvider, hældes paa en varm Pande, og naar det begynder at stivne, lægges Brødskiverne paa. Den bliver bedst, naar den bages færdig i Ovnen.

154. Æggekage med Rugbrød.

5 Æg		
50 Gram	Mel	10 Kv.
2/5 Liter	sk. Mælk	
3 Gram	Sukker	1 str. Tk.
	Salt	
150 —	Rugbrød	30 Kv.
60 —	Margarine	12 —

Melet kommes i et Fad og piskes godt ud med noget af Mælken; derefter kommes Æggeblommerne i, og naar de er velpiskede, kommer man godt 2 Spiseskefulde Mælk i til hvert Æg, lidt Salt og en lille Teskefuld Sukker. Til sidst røres de stift-

piskede Hvider forsigtigt i. Rugbrødet bages paa Panden i Palmin eller Margarine, og naar det er færdigt, tages det op, og Æggemassen hældes paa Panden og bager langsomt ved svag Varme. Naar den begynder at stivne, lægges Rugbrødet paa. Naar Æggekagen er bagt paa den underste Side, lægges lidt Fedt ovenpaa, før den vendes. Serveres med Strøsukker.

155. Flæskeæggekage.

6	Æg	
90	Gram Mel	3 top. Spk.
1/4	Liter sk. Mælk	
200	Gram Flæsk	40 Kv.

Tilberedes som den foregaaende. Flæsket skæres i Tærninger og steges paa Panden. Dejen hældes over og bages ved svag Varme. Vendes og bages paa begge Sider.

156. Brødomelet.

200	Gram gammelt Franskbrød	40 Kv.
1	Liter Vand	
2	Spsk. Mælk	
3	Æg	
	Salt og Muskat efter Smag	
50	Gram Margarine	

Franskbrødet skæres itu og udblødes en Time i Vand. Det trykkes godt ud, der tilsættes Mælk, Æg, Muskat og Salt. Massen fordeles jævnt paa en Omeletpande med stærkt ophedet Margarine. Er Omeletten brun paa den ene Side, vendes den paa Laaget, nyt Margarine ophedes og den anden Side brunes. Spises med Grøntsager, Salat og Kompot.

157. Æbleomelet. +

150	Gram tørrede Æbler	30 Kv.
1/5	Liter Vand	
75	Gram Sukker	15 —
25	— Sagomel	1 top. Spk.
1/2	Liter sk. Mælk	
100	Gram Rismel	30 Kv:
40	— Sukker	8 —
3	Æg	

Til Æbleomelet kan anvendes friske eller tørrede Æbler. Der koges en Kompot, som maa være temmelig jævn; ligeledes koges en Rismelsgrød, og naar den er afsvalet, røres Æggeblommerne deri tillige med Sukkeret; til sidst røres de piskede Hvider forsigtigt i. Et Omeletfad smøres, og Kompotten lægges i Bunden, Grøden hældes over, og den bages i Ovnen ved jævn Varme ca. 1 Time. Serveres med Strøsukker.

Sveskekompot kan anvendes i Stedet for Æbler.

158. Sveskeomelet I. +

200	Gram	Mel	40 Kv.
125	—	Margarine	25 —
4/10	Liter	sk. Mælk	
4	Æg		
15	Gram	Sukker	3 —
		Salt	
500	—	Sveskekompot (se Nr. 44)	

Palmin eller Margarine bages sammen med Melet og spædes med kogende Mælk. Røres, naar Dejen er afsvalet, med Æggeblommer, Salt og Sukker; de piskede Hvider til sidst. Bages paa Panden i 3 Kager, der lægges paa et varmt Fad. Kompot eller Syltetøj lægges mellem de 3 Lag. Serveres med Strøsukker.

Der skal en Del Øvelse til at lave denne tarvelige Omelet, saaledes at den bliver let og porøs, som den skal, og ikke falder sammen, før den kommer paa Bordet. For at hindre dette er det godt at stille de enkelte Kager i en varm Ovn lidt efter Bagningen.

159. Sveskeomelet II. +

100	Gram	Mel	20 Kv.
100	—	Margarine	20 —
1/2	Liter	sk. Mælk	
4	Æg		
40	Gram	Sukker	1 1/2 top. Spk.
15	—	Margarine	3 Kv.
375	—	Sveskekompot	3/4 Pd.

Denne noget dyrere Omelet er lettere at bage for Begyndere end den foregaaende. Der bages kun 2 Kager, som bedst bages samtidigt paa hver sin Pande. Det gælder om at servere straks efter Tilberedningen, for at den ikke skal falde sammen. Har man kun een Pande, stilles den første Kage i en varm Ovn, medens den næste bages.

160. Risengrynsomelet.

200 Gram	Risengryn	40 Kv.
1½ Liter	sk. Mælk	
3	Æg	
30 Gram	Mandler	6 —
100 —	Sukker	20 —
	Salt	

En Grød koges, og naar den er afsvalet, røres Æggeblommer, Mandler eller Citronskal og Sukker deri, til sidst de piskede Hvider.

Bages i Omeletfad og spises med varm Frugtsovs.

161. Kartoffelomelet. +

750 Gram	kogte Kartofler	1½ Pd.
4	Æg	
100 Gram	Margarine	20 Kv.
20 —	Sukker	4 —
	Salt	

Man rører Margarinen til den bliver blød, trykker Kartoflerne itu og rører begge Dele sammen med Sukker, Salt og Æggeblommerne, en ad Gangen. Tilsidst tilsættes forsigtigt de piskede Hvider. Man helder det hele i en med Margarine smurt Omeletpande og bager en god halv Time. Spises med Frugtsovs.

G. BILLIGE BLANDEDE KØDRETTER m. m.

Som anført, anser jeg Kød for et Luksus- eller Nydelsesmiddel, der kun bør anvendes i smaa Portioner. Men da de fleste anser det for et Hovednæringsmiddel, som det gælder om at spise det mest mulige af, bliver Stillingen vanskelig. At sætte en stor Steg paa Bordet og forlange af Familiemedlemmerne, at de kun maa spise 60 Gram hver, er mindre praktisk. Skal det gennemføres, maa det ske paa den Maade, at Husmoderen deler et mindre Stykke Kød ud til hver Person, mere faar de ikke. Hungeren vil saa nok lære Vedkommende at spise Brød og Kartofler.

Nr. 162, 164—168 er Eksempler paa »Sammenkogte Spiser«, der anvendes saameget i Tyskland. Kødet skæres her i Køkkenet i Stykker, der passer for en enkelt Person. De 5 sidste kan ogsaa serveres som Suppe ligesom Nr. 162, men der maa da bruges mere Vand — ca. $^1/_2$ Liter for hver Person —. I Italien, det Land, hvor der spises den mindste Kødmængde, er saadanne Supper almindelig Ret. Vand med forskellige Grøntsager og Rødder staar paa Ilden og smaakoger i timevis. Den Smule Kød, man har til Disposition, kommes i Gryden og kort før Anretningen tilsættes en større Mængde Makaroni. Denne Ret gives som Regel hver Dag, Aar ud og Aar ind, saavel i Slot som i Hytte, det er Middagens Hovedret, ofte eneste Ret. Indhold af Grøntsager veksler selvfølgeligt efter Aarstiden.

En lignende Ret — særligt Kaalsuppe — spiser den russiske Bonde om Aftenen, naar han kommer hjem fra Arbejde. Om Dagen nøjes han med Brød, Fedt og Løg.

I Danmark bærer vi os ad paa en anden Maade, vi laver Fars, Plukkekød osv. Heri kan indblandes meget og lidt Kød efter Behag. Spises der saa ovenikøbet kun 1 à 2 Frikadeller med en Mængde

Kartofler til, kan man komme ned paa en minimal Kødmængde. Denne gammelkendte Metode tror jeg, *i alt Fald foreløbigt*, har en større Fremtid for sig end ren Vegetarisme, saa udmærket denne Levemaade end i og for sig kan være.

162. Rumfordsuppe.

375	Gram	Suppekød	3/4 Pd.
2 1/2	Liter	(Kartoffel-) Vand	
		Salt	
100	Gram	Byggryn	20 Kv.
500	—	Kartofler	1 Pd.
		Suppeurter.	

Kødet vaskes, skilles fra Benene og skæres i smaa Stykker. Saavel Kød som Ben kommes i kogende Saltvand (Kartoffelvand). Suppen skummes, Grynene tilsættes og der koges en Time. Derpaa tilsættes Suppeurter og de ituskaarne Kartofler og der koges langsomt indtil disse er kogte.

163. Forloren Kraasesuppe.

1000	Gram	Skinkeben	2 Pd.
		Vand	
250	—	Gulerødder	1/2 —
		Suppevisk	
250	—	skrællede Æbler	1/2 —
100	—	Svedsker	20 Kv.
30	—	Margarine	6 —
30	—	Mel	6 —
10	—	Sukker	2 —
		2 Spsk. Eddike	
		Salt.	

Benene skylles og sættes over Ilden med koldt Vand og Salt, naar Suppen er skummet færdig kommes de rensede Gulerødder og Visk i Gryden, Laag lægges paa, og man lader det koge ganske sagte indtil det hele er mørt, da tager man Ben og Rødder op, stiller det til Varmen, og sier derefter Suppen. Margarine og Mel bages op og spædes med Suppen, heri kommer man de

rensede og skrællede ituskaarne Æbler, man lader disse koge i Suppen indtil de er møre (endelig ikke koge itu). Svedskerne har man kogt i Vand for sig, og naar de er møre kommer man baade Svedsker og Vand over i Suppen, denne smages saa til med Eddike og Sukker. Spises med bagte Boller eller Rismelsboller; Kødet fra Benene spises ogsaa til Suppen, og om man vil Kartofler.

164. Oksekød med Roer og Kartofler. +

375	Gram	Oksekød (Slagside)	3/4 Pd.
1500	—	Kartofler	3 —
		1 Roe (750 g)	(1 1/2 Pd.)
		Peber og Salt.	

3/4 Liter Vand bringes ikog. Det afvaskede Kød lægges i og Salt tilsættes og der koges videre. Roen renses, skæres i Tærninger, det træede fjernes og kommes i Gryden. 3/4 Time før Anretningen tilsættes de skrællede Kartofler. Naar de er kogte, tages Kødet ud og man maser Roer og Kartofler mellem hinanden og serverer det hele sammen med Kødet.

165. Faarekød[1] med Hvidkaal og Kartofler. +

375	Gram	Faarekød	3/4 Pd.
1000	—	Hvidkaal	2 —
1500	—	Kartofler	3 —
		Salt og Peber.	

1/2 Liter Vand bringes ikog. Kødet lægges i og Salt tilsættes. Efter Rensning og Fjernelse af de ydre Blade skæres Kaalhovedet i Stykker af Størrelse som en Haand (Stængelen fjernes), og lægges i Gryden, 10 Peberkorn tilsættes. Der koges først 1/2 Time uden Laag, dernæst koges langsom under Laag, mindst 2 Timer. En Time før Anretning tilsættes de skrællede Kartofler. Ved Anretning strøs lidt Peber over. Koges der længere, smager Kaalen endnu bedre.

---

[1] Tysk Benævnelse. I Danmark siger vi sædvanligt »Lammekød«, selv om Lammene er et Aar eller to. Billigst er »islandsk Lammekød«.

166. Faarekød med Gulerødder og Kartofler. +

375	Gram	Faarekød	3/4 Pd.
750	—	Gulerødder	1 1/2 —
1500	—	Kartofler	3 —
		Salt og Persille.	

Kødet bringes ikog, de ituskaarne Gulerødder tilsættes, og 1 Time før Anretningen tilsættes de skrællede Kartofler. Før Servering tilsættes lidt hakket Persille.

167. Faarekød med grønne Bønner og Kartofler.

375	Gram	Faarekød	3/4 Pd.
1000	—	Snittebønner (Brækbønner)	2 —
1500	—	Kartofler	3 —
		Salt.	

Vand bringes ikog, Kød lægges i. Bønnerne ribbes, brækkes en Gang over og lægges paa Kødet. Kartofler tilsættes en Time før Anretning som før.

168. Irsk Stuvning. Italiensk Suppe. +

1000	Gram	Hvidkaal	2 Pd.
1000	—	Kartofler	2 —
200	—	Løg	40 Kv
250	—	Smaakød	1/2 Pd.
1/3	Liter	Vand	
		Salt og Peber.	

Paa Bunden af en Gryde varmes noget Vand, der nedlægges et Lag Kaal, et Lag Kartofler og et Lag Løg, der bestrøes med Salt og Peber. Derpaa igen et Lag Kaal, Kartofler, Løg osv. Det hele koges langsomt timevis indtil Kaalen er kogt. Jo længere der koges, jo bedre bliver Smagen.

Denne Ret kan ogsaa tillaves med alle mulige andre Grøntsager (Bønner osv.) og er meget at anbefale. Den kan godt spises til Middag hveranden Dag, uden at man bliver træt af den. Den kan (ligesom forøvrigt ogsaa Nrr. 164—167) ogsaa spises som Suppe. Man maa da bruge mere Vand, ca. 1/2 Liter for hver

Person. Man kan da tilsidst tilsætte lidt i Vand udrørt Mel. Foretrækker man syrlig Smag, tilsættes lidt Eddike og Sukker.

En omtrent tilsvarende Ret spises af Italienere og Russere hver Dag Aaret rundt, snart uden Kød, snart med Tilsætning af lidt Kød. Gryden staar og smaakoger det meste af Dagen og der tilsættes efterhaanden, hvad man har.

169. Hvidkaalsbudding.

1250	Gram	Hvidkaal	2½ Pd.
300	—	Smaakød	60 Kv.
250	—	kogte revne Kartofler	½ Pd.
50	—	Franskbrød	10 Kv.
20	—	Flormel	4 —
3/10	Liter	skm. Mælk	
		½ Tsk. Salt	
		¼ — Peber.	

Af Kød, Kartofler, Franskbrød, Flormel, Mælk, Salt og Peber laver man en fin Fars. — Hvidkaalen koges halvmør i Saltvand, trykkes af i et Dørslag, og lægges i et smurt Gratinfad lagvis med Farsen, Fars øverst. Buddingen bages i Ovnen 1 Time. — Spises med Kartofler og en lys Sovs lavet af Margarine, Mel og Kaalvand, vil man give Sovsen en pæn gul Farve kan man tilsætte lidt Smørfarve.

170. Skinkepie. +

1500	Gram	Kartofler	3 Pd.
200	—	kogt røget Skinke[1]	40 Kv.
30	—	Løg	6 —
80	—	Margarine	16 —
20	—	Rasp.	4 —

[1] Rester af Skinke, af saltet eller røget Kød, af Spegepølse osv., som ofte kan købes billigt, kan her anvendes.

Kartoflerne skrælles og koges uden Salt. Naar de er møre hældes Vandet fra, de sættes over et svagt Blus og moses ud, røres derefter med noget af Margarinen.

Et Gratinfad smøres, og et Lag af Kartoffelmosen lægges i Bunden, derover et Lag af den hakkede Skinke eller Rester, derover atter et Lag Kartoffelmos osv. indtil Fadet er fuldt, saa strøs det over med Rasp, og Resten af Margarinen lægges i Klatter paa Overfladen. Pien bages i en god varm Ovn 1/2 Time. Den sættes straks paa Bordet, og den spises med stuvede Grøntsager.

171. Skinke — Makaronipie.

150 Gram	Makaroni	30 Kv.
3/4 Liter	sk. Mælk	
200 Gram	kogt mager Skinke[1]	40 Kv.
0,5 —	Peber	efter Smag
5 —	Rasp	1 Kv.

Makaroni knækkes, skylles og koges mør i Mælken. Skinken hakkes paa Bræt og røres i Makaronien, Peber kommes i; det hældes derpaa i et godt smurt Omeletfad, Rasp strøs over, og Pien bages i Ovnen 3/4 à 1 Time.

Spises med smeltet Smør.

172. Kødbudding. +

375 Gram	kogt eller stegt Kød	3/4 Pd.
30 —	Klaret	6 Kv.
	Løg, Peber, Salt, Suppe	
1000 —	Kartofler	2 Pd.
4/10 Liter	Mælk.	

En Kødlevning hakkes paa Bræt. Klaret brunes, deri svitses Løgene og Kødet, der blandes med lidt Peber og Salt. Naar det er gennemvarmet, kommes ganske lidt Suppe (eller Kartoffelvand) ved for at Kødet ikke skal blive for haardt. Kartofler skrælles

---

[1] Til denne Ret og til Skinkefrikadeller (Nr. 177) kan udmærket anvendes de sidste ofte halvtørre Rester af Skinker. Har man ikke saadanne, kan de ofte købes billigt i Viktualieforretningerne.

tyndt, koges uden Salt for ikke at blive haarde, Vandet hældes fra, Kartoflerne sættes igen over Ilden for at dampes. De moses fint med Skeen og spædes op med helst kogende Mælk, lidt ad Gangen. Smages til med Salt. Spises med brun skarp Sovs (225).

173. Kartoffel-Kødkarbonade. +

250	Gram	Svinekød (Smaakød)[1]	50 Kv.
100	—	Kartofler	20 —
140	—	Rasp	28 —
		Salt, Peber	
25	—	Mel	5 —
50	—	Rasp	10 —
30	—	Klaret	6 —

Kødet hakkes én Gang paa Maskinen, blandes med de kogte, malede Kartofler samt Rasp. Salt og Peber kommes i. Formes som almindelige Karbonadestykker, dyppes i Meljævning og vendes i Rasp. Steges paa Panden i Klaret eller Margarine.

Serveres med Flødesovs (se Nr. 214) og Kartofler. Spises blot mange Kartofler til disse delvise Kødretter, kan Middagen godt blive billig.

Bruger man mindre Rasp, bliver Karbonaden maaske noget lækrere, men Prisen stiger.

174. Kød-Kartoffelkoteletter. +

375	Gram	Smaakød	3/4 Pd.
250	—	kogte Kartofler	1/2 —
100	—	Franskbrød	20 Kv.
1/10	Liter	Mælk	
		2 Æg	
		Salt	
30	Gram	Rasp	6 Kv.
50	—	Fedt	10 —

[1] Smaakød fra Svineslagterier er fortrinligt til denne Ret og til Kartoffel-Kødfrikadeller (Nr. 176).

Kødet hakkes en Gang gennem Maskinen sammen med de kogte Kartofler og det i Mælken udblødte Franskbrød. Massen ældes godt med Æg og Salt og formes som Koteletter med Ben, vendes i Rasp, lægges paa en Pande med brunet Fedt og steges indtil de er gennemstegte. Spises med Kartofler og Asiesovs (226), eller med brunet Smør og kogte Grøntsager.

175. Kødkager. +

250 Gram	Smaakød (Svine)	1/2 Pd.
125 —	Oksekød	1/4 —
250 —	kogte Kartofler	1/2 —
20 —	Løg	4 Kv.
1/10 Liter	Mælk	
30 Gram	Mel	6 —
	1/2 Tsk. Salt	
	lidt Peber	
	Kulør	
80 —	Margarine	16 —

Kød, Kartofler og Løg gaar 1 Gang gennem Maskinen, ældes derefter med Mælk, Salt og Peber indtil det er en sej og sammenhængende Masse. Deraf formes paa et Bræt med Mel runde Kager, som paa en Pande brunes i meget varm Margarine, naar de er brune hældes kogende Vand ved, et Laag lægges paa Panden, og Kagerne koger i ca. 10 Minutter. Mel udrøres med Vand og hældes under Omrøring i Panden, og koger med. Sovsen smages til med Salt og Kulør. Kartofler spises til.

176. Kartoffel-Kødfrikadeller. +

250 Gram	Svinekød (Smaakød)	1/2 Pd.
250 —	Kartofler	1/2 —
50 —	Tvebakker	10 Kv.
10 —	Løg	2 —
	Peber, Salt	
15 —	Flormel	3 —
15 —	Kartoffelmel	3 —
1/4 Liter	Mælk	
	1 Æg	
50 Gram	Margarine	10 Kv.

Kødet hakkes fint paa Maskinen, først nogle Gange alene, derpaa de sidste 2 Gange med kogte kolde Kartofler (der helst maa være kogt Dagen forud), tillige med Tvebakker, Mel og Løg. Herefter røres det godt med Æg og Mælk. Mælken kommes i lidt efter lidt som til almindelig Kødfars, og der tilsættes Peber og Salt. Frikadellerne steges pænt lysebrune i Margarine ved ikke for stærk Varme.

Denne og de foregaaende »Forfalskninger« kan varieres paa mange Maader. Man kan udelade Tvebakkerne og blot bruge lige Dele Kartofler og Kød, eller man kan udelade Kartoflerne og tage Tvebakker alene i større eller mindre Mængde.

177. Skinkefrikadeller. +

250 Gram	kogte Kartofler	1/2 Pd.
175 —	kogt mager Skinke	35 Kv.
	1 Æg	
25 —	sk. Mælk	2 Spk.
20 —	Rasp	4 Kv.
0,5 —	Peber	1/3 str. Tk.
50 —	Margarine	10 Kv.

Kogt og røget Skinke, samt kogte, kolde Kartofler moses paa Maskinen, røres derpaa sammen til en Fars med Æg, Mælk og Peber, formes som Frikadeller, dyppes i Rasp og steges i Margarine.

Spises med Grønsager eller stuvede Kartofler til.

178. Billige Kødboller.

250 Gram	Kød	1/2 Pd.
500 —	kolde kogte Kartofler	1 —
	1 Æg	
3 —	Peber	1 Tk.
15 —	Salt	1 str. Spk.
10 —	Løg	2 Kv.

Kød, Kartofler, Æg og Krydderier blandes som i Nr. 173 og af Massen formes smaa Boller, der koges en kort Tid i Saltvand. Spises med Kaperssovs (213) og Kartofler.

179. Tobbington.

250	Gram	Svinekød	1/2 Pd.
100	—	kogte Kartofler	20 Kv.
50	—	Hvedebrød	10 —
30	—	Flormel	6 —
20	—	Løg	4 —
4/10	Liter	skm. Mælk	
		Salt, Peber	
500	Gram	Blomkaal	1 Pd.
250	—	Gulerødder	1/2 —
150	—	Ris	30 Kv.
1	Liter	skm. Mælk.	

Kødet gaar gennem Kødhakkemaskinen 6 Gange, de sidste 3 Gange sammen med Kartofler, Hvedebrød, Flormel, Salt og Løg, og om man vil 1 Æg. Derefter røres Farsen med 375 g Mælk, som kommes i lidt efter lidt, kun 2 Spsk. ad Gangen.

Blomkaal og Gulerødder koges omtrent møre og lægges i Bunden af et Gratinfad, herover lægges Farsen, og over den lægges en Grød kogt af 100 g Mælk og 150 g Ris. Gratinfadet sættes i en varm Ovn og bages 3/4 à 1 Time. Spises med smeltet Smør eller en lys Sovs lavet af Kaalvandet.

Man kan ogsaa bruge andre Grøntsager f. Eks. Porre, Rosenkaal osv.

180. Timbale m. Blomkaal.

375	Gram	Svinekød	3/4 Pd.
		1 Æg	
50	—	Hvedebrød	10 Kv.
40	—	Flormel	8 —
30	—	Kartoffelmel	6 —
4/10	Liter	skm. Mælk	
		Salt, Peber	
500	Gram	Blomkaal	1 Pd.

Af Svinekød, Æg, Hvedebrød, Flormel, Kartoffelmel, Mælk, Salt og Peber laves en Fars, som behandles som foregaaende, dog maa den være lidt mere fast end denne. Blomkaalen koges omtrent mør i Saltvand. En Buddingform smøres og beklædes i

Bunden og op af Siderne med Fars, heri lægges Blomkaalen, et Lag Fars dækker det hele, og Buddingen koger 1½ Time. Spises med brun Sovs og Kartofler.

I Stedet for Blomkaal kan bruges andre Grøntsager.

Af Fars Nr. 180 kan tillaves mange forskellige Retter saasom:

Boller i brun skarp Sovs.
Boller i Sellerisovs.
Boller i Carrysovs (med Ris).
Hvidkaalsrouletter osv.

181. Hvidkaalsrouletter

tilberedes paa følgende Maade:

Man tager de yderste største Blade af et Hvidkaalshoved, renser dem for alt vissent og Smuds, skyller dem, og lægger dem derefter i kogende Vand for blot at faa et Opkog, de tages straks op, og naar de er kolde lægger man en Skefuld af den velrørte Fars ind i Bladet, kun saa meget at Bladet kan rulles sammen om denne, binder derefter ganske løst et Baand om Rouletten. Vil man have lyse Rouletter koger man dem blot i Saltvand i omtrent ¾ Time, vil man derimod have dem brune, kommer man Margarine paa en Pande for at brunes, lægger Rouletterne der i, og bruner dem paa begge Sider, hælder derefter kogende Vand ved, lægger Laag paa, og lader dem møre heri, hertil rører man en Meljævning, som man rører i Skyen, og man har da Sovs. Til lyse Rouletter laver man, af Vandet hvori de har kogt, en lys opbagt Sovs. Hertil spises Kartofler.

182. Aubain.

125 Gram	Hvedebrød	¼ Pd.
300 —	kogte Kartofler	60 Kv.
50 —	Margarine	10 —
¼ Liter	skm. Mælk	
	2 Æg	
150 Gram	kold Steg	30 Kv.
10 —	Rasp	2 —

Brødet maa være uden Skorpe, det lægges i Blød i Mælken, naar det er fuldstændigt opblødt, blandes det med revne Kartofler, som først maa være rørt godt med Margarinen og Æggeblommerne. Naar det hele er rørt godt, blandes det med den finthakkede Steg, og tilsidst de piskede Hvider. Dejgen kommes i en velsmurt og strøet Rand og koges i Vandbad 3/4 à 1 Time. Serveres med Makaroni i Tomatsovs.

183 Miroton. +

160 Gram	kold Steg	32 Kv.
80 —	Margarine	16 —
70 —	Mel	14 —
1 Liter	Kartoffelsuppe	
	Salt, Paprika, Kulør	
100 Gram	Tomater	20 —
1500 —	Kartofler	3 Pd.
1/4 Liter	skm. Mælk	
10 Gram	Rasp	2 Kv.

Stegen maa være skaaret i tynde Skiver, disse lægges i Bunden af et Gratinfad. Tomaterne skæres ligeledes i tynde Skiver og lægges over Stegen. Herover lægges en jævn brun Sovs lavet af Margarine, Mel, Kartoffelsuppe, Salt, Paprika og Kulør. Af Kartofler og Mælk laves en Kartoffelmos, som lægges over det hele. Gratinen strøs med Rasp og bages 1/2 Time i en varm Ovn. Kan pyntes med hakkede Asier.

184. Forloren Oksefilet.

375 Gram	Oksekød (Netto)	3/4 Pd.
125 —	Flæsk	1/4 —
500 —	kogte, kolde Kartofler	1 —
	2 Æg	
	Salt og Peber.	

Kød og Flæsk hakkes fint sammen, 5 à 6 Gange gennem Maskinen, den sidste Gang tillige Kartofler. Massen ældes med Æg, Salt og maaske ubetydelig Mælk, indtil det er en sej og fast Masse, formes da som et Stykke Oksefilet og strøs med

ganske lidt Peber. Fileten lægges paa en Bradepande, hvorpaa er strøet ganske lidt Salt (for at Kødet ikke skal hænge i Panden), sættes i en varm Ovn, naar Panden og Kødet er godt gennemhedet, hældes lidt efter lidt kogende Vand ved, hvis man ønsker stærk Sky kan man hælde lidt Hvidtøl ved. Stegen dryppes jævnlig under Stegningen, den vil være stegt færdig i Løbet af 1/2 à 3/4 Time. — Spises med en brun Sovs lavet af Skyen og skrællede Kartofler, eller kogte Grøntsager.

185. Forloren Hare.

500	Gram	Oksehjerte (Netto)	1 Pd.
100	—	Rasp	20 Kv.
		2 Æg	
		Salt	
15	—	Flæsk	3 Kv.
60	—	Margarine	12 —
3/4	Liter	skm. Mælk	
50	Gram	Mel	10 Kv.
20	—	Gelé	4 —
		Salt, Kulør.	

Det velrensede og vaskede Hjærte gaar 1 Gang gennem Kødhakkemaskinen, røres derefter med Æg, Rasp og Salt. Naar det hele er rørt godt sammen, former man det som en Hareryg, triller den i lidt af Raspen, som man har holdt tilbage, spækker den med Flæsket, som er skaaret i fine Strimler. Margarinen brunes, Haren lægges forsigtig heri og brunes pænt paa begge Sider, derefter skænker man lidt kogende Vand paa Panden, og lidt efter lidt den kogende Mælk. Melet udrøres i Vand, og denne Meljævning koger med Haren de sidste 10 Minutter. Smages til med Gelé, Salt og Kulør. Hertil brunede Kartofler.

186. Kød med Æbler. +

375	Gram	kogt Kød	3/4 Pd.
1000	—	Kartofler	2 —
500	—	raa Æbler	1 —
50	—	Margarine	10 Kv.
30	—	Løg	6 —
		Salt og Peber.	

De kogte Løg brunes i Margarine, Kød, Kartofler og Æbler tilsættes, hver for sig, Æblerne tilsidst. Der koges, indtil Æblerne bliver møre og tilsættes Salt og Peber efter Smag. Rester af brun Sovs kan anvendes her, man hælder den over Massen og varmer.

187. Ragout med Æbler. +

375	Gram	Svinekød (Smaakød)	3/4 Pd.
300	—	Æbler	60 Kv.
50	—	Stegefedt	10 —
40	—	Mel	8 —
15	—	Løg	3 —

2 Spk. Eddike eller Vin. Salt, Peber og Soya
Maaske 10 Gram Sukker

Kød og de skrællede Æbler skæres i Terninger. Løget afkoges og hakkes. Margarinen brunes, og heri brunes Kød og Løg indtil det er pænt lysebrunt, da skrues ned for Ilden, og Melet strøs over den brunede Masse, man rører godt rundt, saa Melet ikke ligger i Klatter, hælder da kogende Vand ved og lægger Laag paa Gryden, og lader det saa koge jævnt i 1/2 à 3/4 Time, da kommes først Æblerne i, herefter lader man det hele koge indtil Æblerne er møre, ikke mosede, og smager Ragouten til med Krydderier.

Serveres i en Rand af Kartoffelmos eller Makaroni.

Ved denne Ret, ligesom ved flere af de foregaaende, kan man ogsaa godt nøjes med mindre Kød, 1/2 Pd. f. Eks.

188. Ragout med Gulerødder (Gullasch). +

200	Gram	Oksekød	40 Kv.
250	—	Gulerødder	50 —
50	—	Klaret	10 —
40	—	Mel	8 —

Tilberedes som 187. Spises med Kartoffelmos.

189. Labskovs. +

250	Gram	Oksekød (Netto)	1/2 Pd.
75	—	Løg	15 Kv.
50	—	Margarine	10 —
30	—	Mel	6 —
1500	—	Kartofler	3 Pd.

1 Spk. Eddike, Salt og Peber

Kødet skæres i Strimler, Løgene afkoges og hakkes, begge Dele svitses i Margarine. Melet bages heri og Krydderierne tilsættes. Vand hældes ved, og det koger under Laag ca. 1/2 Time, da kommes de skrællede Kartofler i og det hele koger indtil det er mørt. Man kan hertil bruge kogte og stegte Levninger af Kød, men da maa Kartoflerne ogsaa være kogte, og man tager maaske mere Mel, det maa da kun koge sammen i 10 Minutter.

190. Italiensk Kødret.

375 Gram kogt Kød
25 — Makaroni
30 — Løg
50 — Margarine
200 — Tomatpurré

Margarinen brunes let, heri svitses det ituskaarne Kød, og det afkogte ituskaarne Løg. Makaronien knækkes og koges mør i Vand. Naar den er mør, hældes Vandet fra og den blandes med Kødet, Tomatpurréen hældes over og det hele koges godt sammen. Kartofler spises til.

Har man Rester af brun Sauce kan man hælde den over Stuvningen, eller hvis man har Rester af kogte Ris, kan man ogsaa blande disse deri.

191. Ostindisk Karry. +

125 Gram skrabet Kød
125 — Margarine
1 lille Spk. Karry
1 stor — Sukker
1/2 Kop Eddike
1/2 — Vand
1 — Grønærter
1 — Gulerødder
1 — Selleri
1 — Æbler
1 — Kartofler
} skæres i smaa Terninger af Størrelse som Ærter
1 Tsk. Salt
4 store Løg

Løgene skæres i Skiver, brunes i Margarinen. Derpaa røres Karry, Sukker, Salt, Eddike, Vand og tilsidst Kødet og alle Grøntsagerne i.

Det hele koges over sagte Ild i 3 à 4 Timer. Spises med kogte Ris. Det kan holde sig i flere Uger, man kan blot opvarme saa meget ad Gangen som man ønsker.

192. Bankekød.

500	Gram	Oksekød	1 Pd.
20	—	Mel	4 Kv.
60	—	Klaret	12 —
20	—	Løg	4 —
6	Peberkorn		
2	Lavrbærblade		
	Salt		
1500	Gram	Kartofler	3 Pd.

Kødet skæres i Skiver paa tværs af Trevlerne og bankes. Klaret kommes i en meget varm Stegegryde og brunes. Kødet vendes i Mel og brunes paa begge Sider i den rygende Klaret. Det afkogte ituskaarne Løg brunes med og tilsidst, naar det er pænt brunt, kommes Krydderierne i. Kogende Vand hældes ved, saa det omtrent staar over, Laag lægges paa og det koger jævnt i $1^1/_4$ Time, da kommes de skrællede Kartofler i og koges med, indtil det hele er mørt.

193. Helstegt Svinelever.

500	Gram	Lever	1 Pd.
		Persille	
50	—	Margarine	10 Kv.
30	—	Mel	6 —
500	—	sk. Mælk	$^1/_2$ Pot
		Salt og Kulør	

Leveren lægges i Eddikevand 1 Time, skylles og renses omhyggeligt, tørres og spækkes med den rensede og itupillede Persille. Margarinen kommes i en meget varm Stegegryde for at brunes. Naar den er pæn brun, ikke for mørk, lægges det hele Stykke spækkede Lever ned for at brunes paa begge Sider,

da hældes først lidt kogende Vand ned, Laag lægges paa, og det koger et Øjeblik, til Skyen er kogt løs af Gryden, da hældes lidt efter lidt den kogende Mælk ved. Steges $^1/_2$ à $^3/_4$ Time. Melet røres ud i lidt koldt Vand og tilsættes Stegen, før den er færdig. Naar Jævningen er tilsat, maa man jævnlig se efter, at Leveren ikke brænder paa. Salt og Kulør tilsættes Saucen tilsidst. Spises med brunede Kartofler.

Kalvelever smager bedre end Svinelever, men den er meget dyrere. Okselever kan ogsaa anvendes. Behandlingen er ens baade for den ene og den anden Sort.

194. Svinetunger i Kaperssovs.

400	Gram	Svinetunge	80 Kv.
60	—	Margarine	12 —
80	—	Mel	16 —
		Salt, Kapers, Smørfarve	

Svinetungerne vaskes og sættes over at koge i kogende Saltvand. Naar Tungerne er møre, tages de op af Suppen, den hvide Hinde flaas af, og Tungen skæres i tynde Skiver, som serveres paa et Fad med den varme Kaperssovs over og Kroutons udenom. Sovsen laves som lys Sovs af Margarine, Mel og Suppen fra Tungerne. I Stedet for, som man plejer, at tilsætte 1 Æggeblomme, tilsætter man Smørfarve.

Kogte Kartofler spises hertil. Tungen kan serveres i brun, skarp Sovs.

195. Nyreragout.

350	Gram	Kalvenyre	70 Kv.
350	—	Gulerødder	70 —
50	—	Margarine	10 —
40	—	Mel	8 —
		Salt, Paprika, Kulør	

Nyren lægges i Eddikevand 1 Time og renses derefter omhyggeligt. Man bruger kun Barksubstansen (det ydre Væv). Derefter skylles det godt, lægges paa et Dørslag, for at Vandet kan løbe af, skæres saa i Terninger. Gulerødderne renses og skæres ligeledes i Terninger. Margarinen brunes, heri kommes Nyre og

Gulerødder, som maa brunes godt, før man tilsætter Mel, Salt, Paprika og Kulør. Man rører dette rundt og tilsætter kogende Vand, saa det knap staar over. Koger 1/2 Time. Serveres i en Rand af Kartoffelmos.

Man kan for Kalvenyre bruge Svinenyre, som er billigere, og man kan i Stedet for Nyre bruge 250 Gram skært Oxekød. Man kalder det da for Gullasch.

196. Forloren Skildpadde.

4500 Gram	Kalvehoved	9 Pd.

a. Kødboller.

250 —	Kødfars	1/2 —
250 —	kogte Kartofler	1/2 —
20 —	Løg	4 Kv.

b. Fiskefrikadeller (forlorne).

500 Gram	kogte Kartofler	1 Pd.
4	Æg	
20 Gram	Løg	4 Kv.
	Salt, Muskat	
100 —	Klaret	20 —

c. Snitter.

250 Gram	Mel	1/2 Pd.
250 —	Margarine	1/2 —
125 —	Vand	1/4 —
	1 Spk. Eddike	

d. Sovs.

100 Gram	Margarine	20 Kv.
200 —	Mel	40 —
1 —	Paprika	
2 1/2 Liter	Suppe (fra Hovedet)	
1/8 —	Vin	

Til 20 Personer.

Kalvehovedet renses, Næseben, Øjne og alt uappetitligt fjernes omhyggelig. Hovedet skylles i flere Hold koldt Vand. Det har godt af at ligge et Par Timer i koldt Vand, før det sættes over at koge i kogende Saltvand. Suppen skummes. Naar Hovedet

er saa mørt, at Benene kan falde fra Kødet, tages det op. Kødet pilles af i saa store Stykker som muligt og lægges paa et fladt Fad for at svales. Naar det er koldt, skæres det i firkantede Stykker. Kødfarsen røres med de revne Kartofler og Løg og sættes paa kogende Saltvand som smaa Boller. De smaa forlorne Fiskefrikadeller laves som Kartoffelfrikadeller II. Sovsen laves som brun skarp Sovs, og heri kommes Kød, Boller og Frikadeller for at varmes, *ikke koge*. Skildpadden serveres med Snitter lavet af 250 Gram Mel, som æltes med Vand og Eddike til en elastisk Dej. Den maa kunne slippe baade Bord og Hænder, før man belægger den med 250 Gram Margarine. Dejen rulles ud som beskrevet ved Wienerkringle (255), skæres ud som Snitter og bages i en meget varm Ovn. Franskbrød spises til.

197. Paneret eller stegt Flæsk.

400	Gram	Flæsk	80 Kv.
80	—	Mel	16 —
50	—	Rasp	10 —

Flæsk skæres ud i passende Skiver. Hvis det er for salt, udblødes det i lunkent Vand eller Mælk, efter at det er banket. En Jævning af Mel og Mælk eller Vand udrøres. Deri dyppes det udvandede og aftørrede Flæsk. Det vendes i Rasp og steges i Fedt eller Palmin. Naar Flæsket er brunt, steges det mørt ved svag Varme.

Man kan ogsaa stege Flæsket paa almindelig Maade uden Panering. Det svinder saa langt mere, men paa den anden Side faar man mere Stegefedt.

Spises med en Melsovs, hvor Stegefedtet tilsættes, og Kartofler. Man kan godt nøjes med mindre Flæsk.

198. Flæsketerninger i Løgsovs med Kartofler.

150	Gram	Flæsk	30 Kv.
20	—	Løg	4 —
70	—	Mel	14 —
2	Liter	sk. Mælk	
1500	Gram	Kartofler	3 Pd.

Flæsket skæres i Terninger, lægges paa en varm Pande og steges, indtil de er brune og sprøde, tages da op, og i Fedtet kommes de ituskaarne Løg samt Kødet. Dette bages godt og spædes derefter lidt efter lidt med den kogende Mælk. Flæsketerningerne serveres oven paa Sovsen, Kartofler spises til.

199. Æbleflæsk.

375	Gram	saltet Flæsk	3/4 Pd.
1000	—	Æbler	2 —
50	—	Sukker	10 Kv.

Flæsket skæres i Striber eller Terninger og brunes lysebrunt. Stegefedtet hældes fra. Æblerne skrælles, skæres i Stykker og blandes mellem Flæsket sammen med lidt Vand. Det steges igen indtil Æblerne er møre. Sukker efter Smag.

Spises med Brød og, om man vil, Kartofler.

200. Grønlangkaal med Flæsk.

600	Gram	Grønkaal	120 Kv.
750	—	Hvidkaal	150 —
20	—	Margarine	4 —
3	Spk.	Fløde	
1/5	Liter	Suppe og Fedt	
300	Gram	Flæsk	60 —

Grønkaalen ribbes og skylles, skæres lidt itu og koges sammen med den ituskaarne Hvidkaal i den Suppe, Flæsket er kogt i. For at faa Suppen presset godt fra Kaalen, knuger man den op mellem Hænderne. Margarine kommes i en Gryde. Heri kommes Kaalen og koger lidt sammen med Fløde og noget af Suppen og Fedtet, som er skummet af i Forvejen.

Ovenstaaende er den gamle vestjydske Metode at lave »Langkaal« paa. Hvem der ikke ynder denne, kan anvende stuvet Grønkaal (se Nr. 85).

Grisehoved.

Grisehoved renses som Kalvehoved.

4100	Gram	købt	Eksempel paa Udbytte af et Grisehoved.
3750	—	renset	
1020	—	Ben	
2730	—	Netto	

Heraf kan laves forskellige Retter f. Ex. følgende: (disse Retter er beregnet for mere end 6 Personer)

201. Flæskekarbonade af det fede Kindflæsk.

500	Gram	Flæsk	1 Pd.
		Peber, Salt	
80	—	Mel	16 Kv.
100	—	Rasp	20 —
50	—	Klaret	10 —

Flæsket skæres i tynde Skiver og bankes let, strøs med Salt og Peber, dyppes i Meljævning og Rasp. Steges i meget varm Klaret, indtil det er jævnt brun paa begge Sider. Spises med brun Sovs og Kartofler.

202. Medisterpølse af det magre Kød.

500	Gram	Kød af Hovedet	1 Pd.
200	—	kogte Kartofler	40 Kv.
50	—	Løg	10 —
1/2	Thesk.	Peber	
1	Spk.	Salt	
3/10	Liter	Suppe	

Kød og Kartofler gaar 1 à 2 Gange gennem Kødhakkemaskinen, derefter blandes det med det revne Løg, Salt og Peber og ældes 1/4 Time. Suppen sættes til lidt efter lidt under Ældningen. Fyldes paa rensede Svinetarme. Pølserne kan enten brunes i Klaret eller Margarine, dampes møre med Suppe og spises med brun Sovs og Kartofler, eller saltes lidt, koges og spises til Gemyse.

203. Sylte.

		Resten af Hovedet
1	Tsk.	Peber
1	Spk.	Salt
1	Spk.	Eddike
2		Laurbærblade
1/4	Liter	Suppe

Resten af Grisehovedet med Ben sættes over at koge i kogende Vand. Naar Hovedet er saa mørt, at Benene falder fra, tages

det op. Kødet pilles af og lægges i en Skaal lagvis med Salt og Peber. Suppen koges med Eddike og Laurbærblade, sies og hældes over Sylten, der staar til næste Dag. Naar den skal serveres, vendes den og skæres i tynde Skiver, spises med stuvede Kartofler og Rødbeder.

204. Fiskefrikadeller.

400 Gram kogt Torsk, Netto	80 Kv.	
200 — Kartofler	40 —	
1 Æg		
Peber, Salt, Løg efter Smag		
1 Æggehvide		
60 Gram Rasp	15 —	
80 — Klaret el. Margarine	20 —	

Den kogte fra Skind og Ben befriede Fisk køres igennem Maskinen sammen med de kolde Kartofler. De finthakkede Løg brunes i Fedt og blandes imellem sammen med Ægget og Krydderierne. Heraf formes smaa Frikadeller, der paneres i Æg og Rasp og steges smukt gulbrune. Spises med Kartoffelsalat.

205. Klipfiskekroketter.

250 Gram kogt Klipfisk	1/2 Pd.
200 — Kartofler	80 Kv.
25 — Margarine	5 —
1 Æg	
1 Spk. Mælk	
Muskat, Peber og Salt efter Smag	
40 Gram Mel	8 —
45 — Rasp	9 —
50 — Klaret	10 —

Kogt Klipfisk, som er pillet fra Benene, hakkes fint paa Hakkebrættet og vendes paa Panden i den smeltede Margarine, men maa dog ikke stege deri. Den blandes derpaa med de kolde revne Kartofler (Kartoflerne maa helst være kogte Dagen i Forvejen), 1 Skefuld Flormel, Æg, Mælk, Salt og Krydderier, indtil

der er en tyk sammenhængende Masse, trilles derpaa i runde aflange Stænger (ca. $2^1/_2$ Tomme), vendes i Rasp, derefter i Meljævning eller Æg og saa igen i Rasp og steges smukt brune i rigelig Fedt paa Panden. Kroketter og Rouletter er lettest at stege, naar de er formede en kort Tid i Forvejen.

206. Klipfiskebuddíng.

500	Gram	Klipfisk	1 Pd.
1500	—	Kartofler	3 —
40	—	Løg	8 Kv.
100	—	Margarine	20 —
		Salt	

Klipfisken afvandes en Dag eller to, koges 5 à 10 Minutter, tages op og pilles fra Benene. De kogte Kartofler skæres i Skiver og en smurt Buddingform fyldes med afvekslende Lag af Kartofler, Fisk, fint hakkede Løg og smaa Stykker Margarine. Man ender med Kartofler og bager det hele $^3/_4$ Time i Ovnen.

207. Fiskegratin.

375	Gram	kogt Torsk, Netto	$^3/_4$ Pd.
90	—	Margarine	18 Kv.
100	—	Mel	20 —
$^6/_{10}$	Liter	sk. Mælk	
3	Æg		
		Salt	

Margarine og Mel bages godt, spædes derefter lidt efter lidt med den kogende Mælk. Dejen bages, indtil den slipper baade Gryde og Ske, da hældes den i et Fad for at afsvales, røres med Æggebl., Salt og den kogte itupillede Fisk. Tilsidst tilsættes forsigtig de stift piskede Hvider. Dejen kommes i et smurt Gratinfad og bages i Ovnen ved jævn Varme i $^3/_4$ à 1 Time. Spises med smeltet Smør, og om man vil, Kartofler.

208. Plukfisk.

60 Gram	Margarine	12 Kv.
60 —	Mel	12 —
1/2 Liter	sk. Mælk	
1/2 —	Fiskesuppe	
1250 Gram	kogte Kartofler	2 1/2 Pd.
150 —	kogt Torsk	30 Kv.
10 —	Vandsennep	2 —
1 Thsk.	Salt	

I Stedet for fersk Torsk kan tages Klipfisk, man bruger da kun 90 à 100 Gram.

Til Plukfisk bruges i Reglen Levninger af kogt Fisk.

Margarine og Mel bages og spædes med kogende Mælk og Fiskesuppe. Naar Sovsen har kogt godt igennem, smages den til med Sennep og Salt. Den maa ikke gerne koge med Sennep i, da den saa vil blive bitter. De ituskaarne Kartofler og den pillede Fisk kommes i og røres forsigtig omkring.

209. Rullesild i Karrysovs.

750 Gram	Sild	1 1/2 Pd.
30 —	Løg	6 Kv.
60 —	Margarine	12 —
60 —	Mel	12 —
3 —	Karry	1 top. Tsk.
	Salt	

Silden renses, Hoved, Hale og Finner skæres af. Benene tages ud, holdes tilbage og koges sammen med Silden. Ben tages ud af Sild paa følgende Maade: Silden holdes i venstre Haand med Bugen opad, den anden Haands Tommelfinger sættes paa den øverste Del af Rygraden og skydes ind i Kødet langs hele Ryggen, derved vil Benene let løsnes.

Den rensede og skyllede Sild rulles sammen fra Halen opefter, et Baand bindes løst om, og Silden lægges tillige med de rensede Ben, Løg og Salt, i en Gryde med koldt Vand, sættes over Ilden. Naar Vandet koger, vil Silden i Reglen være mør. Den tages op og lægges i et Fad med Laag (for at holdes varm). Benene koges nogle Minutter i Suppen, hvorefter denne sies og

bruges til Sovsen, som laves af Margarine, Mel og Karry. Det er bedst, naar Karryen bages sammen med Melet før Suppen spædes til.

Spises med kogte, løse Ris.

210. Stegte Sild.

750	Gram	Sild	1½ Pd.
30	—	Mel	6 Kv.
		Vand, Salt	
30	—	Rasp	6 —
70	—	Margarine	14 —

Sildene renses og Benene tages ud, som før beskrevet. De skylles godt, tørres i et Klæde, vendes i Meljævning og Rasp og steges brune paa Panden i Margarine. Spises med Kartofler og Stegesovsen.

H. SOVSE

211. Persillesovs I.

50	Gram	Margarine	10 Kv.
35	—	Mel	1 top. Spk.
4/10	Liter	sk. Mælk	
10	Gram	Persille	2 Kv.
		Salt	

Melet bages op med de 70 Gram Margarine og spædes med Mælken. Naar Sovsen er færdig, kommes Salt og Persille i, og naar den er hældt op i Sovseskaalen, tilsætter man Resten af Smørret.

212. Persillesovs II.

1/2	Liter	Urtes. el. Vand	
50	Gram	Margarine	10 Kv.
50	—	Mel	2 top. Spk.
20	—	Persille	5 Kv.
		Salt	

Smør og Mel bages sammen, spædes op med Urtesuppe eller Vand. Salt og finthakket Persille tilsættes.

213. Kaperssovs.

30	Gram	Margarine	6 Kv.
40	—	Mel	8 —
4/10	Liter	Vand	
1	Æggeblomme		
1	str. Tk. Sukker		
1	Teske Kapers m. Eddike		
	Salt		

Smør og Mel bages sammen og spædes op med Urtesuppe eller Vand. En udrørt Æggeblomme kommes i Sovsen tillige med Kapers, Sukker og Salt. Sovsen maa ikke koge, efter at Æggeblommen er rørt i.

214. Smør-Flødesovs.

100	Gram Margarine	20 Kv.
1/10	Liter Fløde	
	lidt Vand	

Panden varmes godt, før Margarinen kommes paa. Derefter brunes den godt, og naar den er brunet, hældes Fløden paa og faar et Opkog. Sovsen hældes straks i Sovseskaal, og Panden koges af med lidt Vand, som ogsaa hældes i Sovsen.

215. Forloren hollandsk Sovs.

1/2	Liter Urtesuppe	
30	Gram Margarine	6 Kv.
30	— Mel	1 top. Spk.
10	— Sukker	2 - Tk.
1	Æggeblomme	
1	Spiseske Eddike	
1/2	— Vin	
	lidt hvidt Peber	

Mel bages sammen med Palmin eller Margarine og spædes op med tynd Urtesuppe eller Vand, indtil den er tilpas jævn, blandes med Æggeblomme og smages tilpas med Eddike, Salt, lidt hvidt Peber og Vin.

216. Citronsovs.

40	Gram Margarine	8 Kv.
50	— Mel	10 —
4/10	Liter Vand	
1	Æggeblomme	
10	Gram Sukker	1 top. Tk.
1 1/2	Spiseske opløst Citronsyre[1]	
2	Citrondraaber, Salt	

[1] Citronsyreopløsning: 50 Gram Citronsyre opløses i en Pægl kogende Vand og opbevares i Flaske med Etikette paa.

Margarine og Mel bages sammen og spædes op med Vand. Derpaa kommes den rørte Æggeblomme i, samt Citronsyre og Draaber, Salt og Sukker.

Citronsaft kan anvendes i Stedet for Citronsyre, men er dyrere.

217. Tomatsovs I.

30	Gram	Margarine	6 Kv.
30	—	Mel	1 top. Spk.
4/10	Liter	Vand	
75	Gram	Tomatpuré	5 Spk.
5	Gram	Sukker	1 top. Tk.
		Salt efter Smag	

Margarine og Mel bages sammen, spædes op med Urteruppe eller Vand. Tomatpuré, Salt og Sukker tilsættes.

218. Tomatsovs II.

70	Gram	Margarine	14 Kv.
50	—	Mel	10 —
6/10	Liter	Kartoffelsuppe	
2/10	—	Tomatpurré	
1	Spsk.	Vin	

Laves som Tomatsovs I.

219. Tomatsovs III.

30	Gram	Margarine	5 Kv.
35	—	Mel	1 top. Spk.
4/10	Liter	sk. Mælk	
2	Spk.	Tomatpuré.	

Laves som de foregaaende.

220. Løgsovs.

30	Gram	Margarine	6 Kv.
35	—	Mel	7 —
30	—	Løg	6 —
4/10	Liter	sk. Mælk	
1	str. Tk.	Sukker	
		Salt	

Margarine smeltes i en Gryde, de ituskaarne Løg kommes i og koger lidt. Derpaa kommes Melet i, og man spæder op med Mælk under fortsat Kogning, indtil Sovsen er jævn. Salt og Sukker tilsættes.

Om man vil, kan et Stykke Smør kommes i ved Anretningen.

For Mennesker, der ikke taaler Løg, er det heldigt at udvande dem først. Det vil sige, de ituskaarne Løg paaskænkes kogende Vand og, om det er nødvendigt, kommes lidt Natron i. Det staar og trækker 5 Minutter, hvorefter Vandet hældes fra, og Løgene anvendes som ovenfor.

221. Brunet Urtesuppe til Sovs.

Forskellige Rødder, eftersom man har dem til Raadighed, kan anvendes hertil tillige med nogle Kartofler. I en godt varm Gryde kommes Palmin og brunes. Rødderne, som maa være skaarne i mindre Stykker, brunes deri og, naar de er brune, skænkes Vand paa, og Salt drysses over. Nu staar det og smaakoger, indtil Rødderne er møre, da sis Suppen fra. Er den ikke tilstrækkelig brun, kan den tilsættes Kulør.

Denne Suppe kan anvendes (men er ikke nødvendig) til de følgende brune Sovser, og da Rødderne kan anvendes til Urtefrikadeller, har man væsentlig Suppen gratis.

222. Brun Løgsovs.

50 Gram	Margarine	10 Kv.
50 —	Løg	10 —
35 —	Mel	1 top. Spk.
4/10 Liter	Urtesuppe el. Vand	
	Salt efter Smag	
	1 Tk. Kulør	
	Peber	

Margarinen brunes paa en godt varm Pande eller i en Gryde, som kan taale stærk Varme. Løgene skæres i Skiver og brunes let i Margarinen. Derpaa kommes Melet i og brunes med, og naar det er godt brunt, spædes det op med Urtesuppe, til Sovsen er tilpas jævn. Der tilsættes Kulør, og Sovsen smages tilpas med Salt og Peber og muligvis en ubetydelig Smule Sukker.

Denne Sovs bruges, hvor man ellers vilde anvende en almindelig Bøfsovs.

223. Brun Løg-Tomatsovs I.

30	Gram	Margarine	6 Kv.
30	—	Løg	6 —
35	—	Mel	1 top. Spk.
4/10	Liter	Urtesuppe	
2	Spk.	Tomatpuré	
		Peber	
		Kulør, Salt	

Løgene brunes i godt varm Palmin. Derpaa kommer man Margarine og Mel i, og naar det er godt brunet, spædes det op med Urtesuppe eller Vand. Naar Sovsen er færdigkogt, tilsættes Kulør, Salt, Tomatpuré og Peber.

224. Brun Løg-Tomatsovs II.

30	Gram	Margarine	6 Kv.
35	—	Mel	1 top. Spk.
10	—	Løg	2 Kv.
4/10	Liter	Urtesuppe el. Vand	
4	Spk.	Tomatpuré	
1	Tk.	Kulør	
		Peber efter Smag	

Tilberedes som den foregaaende.

225. Brun skarp Sovs.

30	Gram	Margarine	6 Kv.
35	—	Mel	1 top. Spk.
4/10	Liter	Urtesuppe	
1	Spk.	Sherry (Kirkevin)	
1	str. Tk.	Sukker	
1	Tk.	Kulør	
		Salt, Paprika, Peber efter Smag	

Fremgangsmaaden er den samme som ved de foranførte brune Sovse. Naar Sovsen er færdig, smages den tilpas med Salt, Paprika, Peber, Vin og Sukker, og der tilsættes Kulør.

226. Asiesovs.

50	Gram	Margarine	10 Kv.
50	—	Mel	10 —
50	—	Asier	10 —
1/10	Liter	Kartoffelsuppe	
5	Spk.	Tomatpuré	
5	—	Vin	
		Salt, Peber, Kulør	

Margarinen kommes i en meget varm Gryde, helst Jerngryde, og brunes godt, Mel og Peber brunes med et Par Minutter, derefter spædes lidt efter lidt den kogende Suppe til, og Sovsen koger mindst 10 Minutter. Sovsen smages saa til med Tomatpuré, Asier, Vin, Salt og Kulør.

227. Sennepssovs.

30	Gram	Margarine	6 Kv.
35	—	Mel	1 top. Spk.
4/10	Liter	Mælk	
1	str. Tk.	Sennep	
15	Gram	Margarine	3 —

Smør og Mel bages sammen og spædes op med Mælk. Salt og Sennep udrørt i lidt Vand tilsættes. Ved Anretningen kommer man et Stykke koldt Smør i Sovsen.

228. Peberrodssovs.

50	Gram	Mel	10 Kv.
50	—	Margarine	10 —
35	—	Peberrod	7 —
6/10	Liter	sk. Mælk	
1	str. Th.	Sukker	
		Salt	

Margarine og Mel bages sammen og spædes op med Mælken til en jævn Sovs, heri kommes reven Peberrod, lidt Salt og Sukker.

Gives til Spinatboller, Spinatrand o. l.

229. Karrysovs.

40	Gram	Margarine	8 Kv.
50	—	Mel	10 —
1/2	Liter	Vand	
1	Tk.	Karry	
		Salt	

Smør og Mel bages sammen og spædes op med tynd Urtesuppe eller Vand. Karry udrøres i lidt Vand og kommes i Sovsen tillige med Salt og, om man vil, en lille Smule Sukker.

230. Cremesovs.

1/2	Liter	sk. Mælk
2		Æggeblommer
1 1/3		top. Spk. Sukker
1/2	—	Kartoffelmel
1/5		St. Vanille

Mælken koges med Vanillen. Æggeblommerne røres med Sukker og Kartoffelmel og blandes med noget af den kogende Mælk, røres derpaa rask i Gryden, og naar det netop tager Kogen, hældes Cremen hurtigt op i et Fad eller Skaal, for at den ikke skal skille ad. Der maa røres jævnligt i den, til den er afkølet.

231. Rabarbersovs.

600	Gram	Rabarberstilke	1 1/5 Pd.
100	—	Sukker	30 Kv.
15	—	Sagomel	1 str. Spk.

Rabarberstilke skylles, det visne ved Top- og Rodenden fjernes. Stilkene skæres i Stykker, koges i lidt Vand og sis. Den afløbne Saft bringes i Kog, Sukker kommes i, og Saften jævnes med Sago- eller Kartoffelmel udrørt i lidt koldt Vand.

232. Saftsovs.

2/10	Liter	Saft	
4/10	—	Vand	
20	Gram	Kartoffelmel	1 top. Spk.

Ribssaft Nr. 233 eller en anden Saft (234—35) blandes med saa meget Vand, at den bliver passende stærk. Den bringes i

Kog; Melet, der er rørt ud med lidt Vand, røres i, faar et Opkog, og Sovsen er færdig.

Sukker kommes i efter Smag.

233. Ribssaft med Rabarber.

16000	Gram	Ribs	32 Pd.
6000	—	Rabarberstilke	12 —
5000	—	Sukker	10 —

Ribsene koges med lidt Vand og hældes i Sigten, for at den udtraadte Saft kan løbe fra. Bærrene sættes atter over at koge med Vand og sis. I den sidst afsiede Saft koges Rabarberstilkene, og for ikke at faa alt for meget Vand i koger man først den halve Portion Stilke, sir den og koger derpaa Resten af Stilkene i samme Saft. Al Saften blandes nu og, om man vil, hældes den gennem Geléposen, hvorefter der tilsættes Sukker ($^3/_4$ à 1 Pd. til hver Pot Saft), og Saften koges færdig. Den hældes kogende varm paa Flaskerne, som først maa varmes i Ovnen eller koges i Dampgryden, og de tilproppes straks.

234. Hyldebærsaft med Rabarber

laves paa lignende Maade, men fordrer mindre Sukker.

Disse 2 Slags Saft er de eneste, vi anvender her i Huset, hvilket ganske vist tildels beror paa, at Hyldehækken og mine 22 vældige Rabarberbuske leverer mig en sand Overflod af Materiale. Men man kan jo lave alle mulige andre Saftsorter efter Behag. I Frk. *Magdalene Lauridsens* lille Bog »Frugt- og Grøntbogen«, som jeg forøvrigt anbefaler til Anskaffelse, findes nogle gode Bemærkninger om Tilberedning af Saft og Frugtsmør, som jeg med Forfatterindens Tilladelse gengiver delvis:

235. Tilberedning af Frugtsaft.

Den smukkeste og letteste Saft faas ved at afkoge Frugten i Dampgryde[1] eller Vandbad, men man kan dog ogsaa godt koge paa almindelig Maade. Saa snart Saften er udskilt, hældes Frugten op i en Sigte, belagt med et skoldet Saftklæde og anbragt over

[1] Dampgryden »San« fra L. Sørensen, Terndrup, anbefales.

en stor Krukke, og staar der til Afdrypning. Den tiloversblevne Frugt bruges til Frugtsmør og bliver paa den Maade langt bedre udnyttet, end om den afpressedes fuldstændigt[1].

Saften kan selvfølgelig ogsaa afpresses enten gennem en Saftpresse, Maskine eller ved Afvridning, men den bliver ikke saa klar og god. — Den afdryppede eller afpressede Saft koges igen 20—30 Minutter og maa under Kogningen skummes. Den bliver klarere ved længere Kogning, men ikke saa frisksmagende. Af Sukker er til Saft Demarara bedst, deraf bruges $^3/_4$ à 1 Pd. Sukker til en Pot Saft, eftersom den er sur til. Saften fyldes paa Flasker, der i Forvejen er opvarmede i Ovnen. Flaskerne fyldes stærkt og proppes straks med en Vatprop. Senere kan Flaskerne overbindes med Pergamentpapir.

Ribssaft. Skyllede Ribs afkoges med lidt Vand. At blande Ribsene med $^1/_{10}$ Hindbær giver en god Smag. Den afløbne Saft koges med $^3/_4$ Pd. Sukker pr. Pot.

Hindbærsaft. 4 Pd. Hindbær koges med 1 Pot Vand. Saften koges med $^3/_4$ à 1 Pd. Sukker.

Solbærsaft. 4 Pd. Solbær koges med 1 Pgl. Eddike og 2 Pgl. Vand, til Bærrene flækker. Saften koges med 1 Pd. Sukker.

Solbær-Ribssaft. 1 Del Solbær og 3 Dele Ribs giver en god Saft. Kan afkoges uden Vand. Saften koges med $^3/_4$ eller 1 Pd. Sukker.

Blandet Saft. En meget velsmagende Saft faas ved at afkoge Saften af 1 Del Solbær, 1 Del Hindbær, 2—3 Dele Stikkelsbær og 4 Dele Ribs.

236. Tomatpuré.

6000	Gram	Tomater	12 Pd.
250	—	Salt	$^1/_2$ —
5	—	Salicylsyre	2 Tk.

Modne Tomater uden stødte Pletter aftørres, skæres en Gang igennem, nedlægges efterhaanden i Syltegryden og bestrøs med Saltet. Saa snart de er udkogte, gnides Mosen gennem en grov Sigte og hældes atter i Gryden for blot at komme i Kog. 1 Teskefuld Salicylsyre udrøres i Puréen, efter at den er løftet af Ilden. Den hældes varm paa Flasker[2] og tilbindes. Den bruges til Tomatsuppe og Tomatsovs.

---

[1] Vil man ikke anvende det tiloversblevne til Frugtsmør, kan det passende anvendes til Afkogning til Rødgrød.

[2] Man anvender som Regel Sirupsflasker med vid Hals.

237. Rysteribs.

1 Pd. pillede og skyllede Ribs neddrysses med 20 Kv. Sukker. Staar 1 à 2 Dage. Spædes derpaa op med lidt Vand eller Sukkeropløsning. Spises til eller paa Smørrebrød.

238. Tilberedning af Frugtsmør.

Da Frugtsmør eller Marmelade er meget billig (nedfalden Frugt kan udmærket anvendes) at fremstille og særdeles anvendelig til Mad og som Paalæg paa Brød, burde man af sin Frugt lave og gemme til Vinterbrug 100—200 Pd., som Husholdningen er stor. Frugtsmør er Frugtmos, der inddampes stærkt med lidt Sukker. Dertil kan bruges al Slags Frugt; Bærfrugt, hvorfra man har taget noget Saft, er god dertil. Solbær kan blandes med Græskar, Æbler kan bruges alene eller med Tilsætning af Solbær eller Blommer o. s. fr.

Frugten skal koges med lidt Vand til Mos og derefter gennemgnides enten ved Hjælp af en grov Sigte eller et fint Dørslag. En saakaldt Passérmaskine er fortrinlig dertil. Den gennemgnedne Mos koges med 20—40 Kv. Sukker til 1 Pd. Mos 3—6 Timer, som Portionen er stor. Frugtsmørret skal være sammenhængende og uden flydende Saft, naar det er færdigt.

Æblesmør tilsættes 10 Kv. Druesukker, 1 Time inden det er færdigkogt, for at faa en bedre Konsistens. Af andet Sukker tilsættes der saa kun 15—20 Kv.

Frugtsmør opbevares i Tønder eller Krukker. Har man mindre gode Opbevaringslokaler, irøres der $^1/_2$ Gram Salicyl til 2 Pd. Frugtmos, inden det hældes op. Man lader det staa og trække Skind, inden det tilbindes.

I. AFTENRETTER

239. Varm Kartoffelsalat I.

750	Gram	kogte, kolde Kartofler	1 1/2 Pd.
1/10	Liter	Vand	
60	Gram	Margarine	12 Kv.
5	—	Sukker	1 top. Tk.
15	—	Løg	3 Kv.
		Peber, Salt	
		2 Spiseske Eddike.	

Kolde, kogte, faste Kartofler skæres i Skiver. Løgene skæres i tynde Skiver og koges i Vandet, Margarinen kommes i, og naar den er smeltet, kommes Eddike, Peber og Salt i; derefter Kartoflerne, som vendes forsigtigt deri, indtil de er gennemvarmede.

I Stedet for Løg kan ogsaa i de to Salater anvendes Sennep, f. Eks. 3 Gram Collmanns Sennepspulver, som er den mest velsmagende.

240. Varm Kartoffelsalat II.

750	Gram	Kartofler	1 1/2 Pd.
2/10	Liter	Vand	
20	Gram	Margarine	4 Kv.
20	—	Løg	4 —
		Peber, Salt	
		2 Spiseske Eddike.	

Laves som den foregaaende, kun tager man her lidt mere Margarine.

241. Varm Kartoffelsalat III.

750	Gram	kogte, kolde Kartofler	1 1/2 Pd.
60	—	Margarine	12 Kv.
1/10	Liter	Fløde	
1/10	—	sk. Mælk	
1/10	—	Vand	
		Sennep, Peber, Salt	
		2 Spiseske Eddike.	

Tilberedning som de foregaaende.

242. Varm Kartoffelsalat IV.

750	Gram	Kartofler	1 1/2 Pd.
15	—	Løg	3 Kv.
60	—	Margarine	12 —
		1/2 Tk. Sukker	
		1 Spk. Eddike, Salt.	

Kogte, kolde Kartofler skæres i Skiver. De ituskaarne Løg koges i Margarine og, naar de er kogte, tilsættes Kartoflerne, som gennemvarmes. Til sidst Salt og Eddike.

243. Kold Kartoffelsalat I.

625	Gram	Kartofler	1 1/4 Pd.
10	—	Løg	2 Kv.
50	—	Vand (Urtesuppe)	3 Spk.
50	—	Olie[1]	3 —
10	—	Persille	2 Kv.
		2 Spk. Eddike	
		Peber og Salt efter Smag.	

Olien blandes godt med Urtesuppen, de finthakkede Løg, Eddiken og Krydderierne; Kartoffelskiverne røres forsigtigt heri tillige med den finthakkede Persille. Salaten skal helst staa en Tid, før den skal spises.

Bruges til Smørrebrød og til varme Retter.

---

[1] Det er ofte vanskeligt at faa en god Salatolie. Da der her i Landet i Modsætning til andre Lande bruges saa lidt, staar Købmandens Beholdning ofte og bliver harsk.

244. Kold Kartoffelsalat II.

750 Gram	Kartofler	1 1/2 Pd.
50 —	Margarine	10 Kv.
	1 Æggeblomme	
1/10 Liter	Vand	
	2 Tk. Kapers med Eddike	
	2 top. Tk. Sukker	
	2 Spk. Eddike	
	Salt.	

Margarinen røres godt med godt 1/10 Liter kogende Vand. De velrørte Æggeblommer kommes i tillige med Kapers, Sukker, Eddike og Salt. Til sidst blandes tynde Kartoffelskiver forsigtigt i. Spises til Smørrebrød og til stegte Retter, f. Eks. Pastinakker.

245. Kartoffelpuré.

1000 Gram	Kartofler	2 Pd.
80 —	Margarine	16 Kv.
	Salt.	

Skrællede Kartofler koges og moses paa sædvanlig Maade (se Nr. 70). Sættes igen over Ilden sammen med lidt af Vandet og Margarinen. Det hele røres godt sammen, og Salt tilsættes.

246. Kartoffel-Gulerodpuré.

1000 Gram	Kartofler	2 Pd.
500 —	Gulerødder	1 —
125 —	Margarine	1/4 —
	Salt.	

Skrællede Kartofler og Gulerødder koges. Koges de sammen, maa Gulerødderne kommes i noget før, da det tager længere Tid at koge dem. Naar begge Dele er færdig kogte, moses de omhyggeligt paa sædvanlig Maade, enten med Ske eller Kødhakkemaskine; kommes igen i Gryden sammen med lidt af Vandet og Margarinen. Det hele varmes og sammenrøres godt. Salt efter Smag.

De to Puréer er, spist sammen med Smørrebrød, anbefalelsesværdige ved Mavelidelser. De er noget for fede til at spises alene.

247. Urtesalat.

250	Gram	Grønærter	1/2 Pd.
250	—	Knudekaal	1/2 —
125	—	Gulerødder	1/4 —
10	—	Margarine	2 Kv.
20	—	Mel	4 —
		1 Æggeblomme	
		1/2 Spiseske Eddike	
		1/2 — Vin	
		Vand.	

Til Urtesalat kan anvendes de Grønsager, man har til sin Raadighed. Marg. og Mel bages sammen og spædes op med Urtesuppe eller Vand til en jævn Sovs. Æggeblommen røres godt med lidt Salt, og lidt af den varme Sovs røres i, før man blander med den øvrige, for at den ikke skal skille ad. Sovsen krydres med Eddike, Sukker, Salt, Vin, lidt hvidt Peber og gul Sennep. Grønsagerne, der er kogte og skaarne i smaa Stykker, blandes i en Glasskaal og overhældes med Sovsen. Pyntes med nogle af Urterne eller lidt Grønt (Karse eller Persille).

248. Rødbedesalat I.

250	Gram	Kartofler	1/2 Pd.
125	—	Rødbeder	1/4 —
125	—	Gulerødder	1/4 —
50	—	Selleri	10 Kv.
50	—	Æbler	10 —
40	—	Margarine	8 —
40	—	Mel	1 1/2 top. Spk.
		1 Æggeblomme	
3/10	Liter	Urtesuppe	

Sennep, Peber, Sukker og Eddike efter Smag.

Alle Rødderne skæres i aflange, tynde Strimler paa ca. 1 Tommes Længde. Smørret og Melet bages sammen og spædes op med Urtesuppe eller Vand, indtil det er som en god tyk Sovs; derefter røres Æggeblommen, og naar Sovsen er afkølet, kommes

Krydderierne tillige med Eddiken deri, og til sidst blandes Rødderne i med Forsigtighed.

Denne »forlorne Sildesalat« kan varieres i det uendelige efter Smag, og efter hvad man har af Rødder m. m. Den smager udmærket til Smørrebrød. Vil man, kan man komme hakket Kød eller Sild deri, men det er ganske unødvendigt, og jeg synes, at Silden giver Afsmag!

249. Rødbedesalat II.

125 Gram	kogte, syltede Rødbeder	1/4 Pd.
125 —	skrællede Æbler	1/4 —
1 Spsk.	Rødbedeeddike	
2 —	Ribsgelé	
maaske	lidt Sukker.	

Rødbeder og Æbler skæres i lige store Terninger, Eddike og Gelé røres sammen, heri blandes Terningerne godt. Salaten trækker godt før man spiser den.

250. Bønnesalat.

750 Gram Perle- eller Voksbønner	1 1/2 Pd.
lidt Øl, Citronsaft, Salt og Sukker	
1 Tsk. hakket Persille	
ganske lidt hakket Løg.	

Bønnerne ribbes og vaskes, koges møre i Saltvand, Vandet hældes fra, og Bønnerne sættes hen at rinde af. Naar de er ganske kolde, blander man dem med en Sovs lavet af ovennævnte Krydderier.

Salaten anrettes godt gennemtrukket. Agurkeskiver smager godt blandet i.

251. Makaronisalat.

75 Gram	Makaroni	15 Kv.
25 —	Margarine	5 —
30 —	Mel	1 top. Spk.
3/10 Liter	Vand	
1	Æggeblomme	
	Sennep, Peber og Eddike efter Smag.	

Makaronien knækkes i smaa Stykker, koges i rigeligt Vand med Salt i, og naar de er møre, tages de op paa Sigten og overrisles med koldt Vand, for at de ikke skal klistre sammen. En jævn Sovs laves, en Æggeblomme røres paa, og naar Sovsen er afkølet, tilsættes Krydderier og Eddike; til sidst vendes Makaronien deri.

Serveres i Glasskaal og pyntes med lidt grønt. Det forbedrer Smagen lidt i Stedet for ren Eddike at tage 2 Teske Kapers med Eddike.

252. Stuvede Æbler og Kartofler.

100	Gram	tørrede Æbler	20 Kv.
1/2	Liter	Vand	
30	Gram	Løg	6 —
25	—	Sukker	1 top. Spk.
750	—	kogte Kartofler	1 1/2 Pd.
60	—	Margarine	12 Kv.

Til denne Ret kan anvendes friske eller tørrede Æbler. Bruger man friske, skrælles Æblerne først, Kærnehuset skæres ud, og Æblerne deles i mindre Stykker. Margarinen brunes paa Panden, Løgene svitses deri; derpaa lægges Æblerne i, og Sukkeret drysses over, Kartoflerne skæres i Skiver og lægges over Æblerne, og over Kartoflerne drysses lidt Salt. Et Laag eller et Fad lægges over Panden, og nu staar det og smaakoger ganske langsomt, indtil Æblerne er møre. Lidt Vand skænkes ved for at det ikke skal brænde paa. Vil man anvende tørrede Æbler, maa de udblødes først, og man bruger da det Vand, de har staaet i Blød i, til at hælde paa Panden.

253. Leverpostej.

375	Gram	Svinelever	3/4 Pd.
250	—	Spæk	1/2 —
250	—	kogte Kartofler	1/2 —
50	—	Margarine	10 Kv.
50	—	Mel	10 —
4/10	Liter	sk. Mælk	
1	Æg		
1	Tsk.	Salt	
1	Tsk.	Peber	
1/2	—	Allehaande.	

Leveren renses omhyggeligt, gaar derefter sammen med Spæk og Kartofler 4 à 5 Gange gennem Maskinen. Margarine og Mel bages og spædes med den kogende Mælk indtil Dejen er blank og slipper Gryden. Naar Dejen er afsvalet, røres den hakkede Levermasse samt Æg og Krydderier deri, det røres rigtig godt indtil det er sejgt, og kommes da i en velsmurt Form. Koges i Vandbad i Ovnen 1 à 1½ Time. Vendes først naar den er kold.

254. Linsepostej.

125	Gram Linser	¼ Pd.
1/10	Liter sk. Mælk	
2	Æg	
30	Gram Løg	6 Kv.
50	— Margarine	10 —
1	Knivspids tørret, knust Timian	
½	Tsk. Salt.	

Linserne udblødes, koges og moses. Mosen røres derefter med den smeltede Margarine, Æg, det finthakkede Løg, Timian, Mælk og Salt. — Bages i en smurt Form omtrent ¾ Time.

Serveres kold, udskaaret i tynde Skiver.

J. LIDT BAGVÆRK

255. Groft Hvedebrød (Hindhede).

2000	Gram	knust Hvede	4 Pd.
$1^{2}/_{10}$	Liter	Vand	
15	Gram	Gær	3 Kv.
20	—	Sukker	4 —
		1 Tsk. Salt.	

Gæren udrøres med Sukkeret. Vandet varmes til en Temperatur af 35 à 40 Grader. Den flydende Gær, Vand og Salt blandes i Melet, og Dejgen arbejdes indtil den slipper Hænderne, da stilles den til Hævning paa et varmt Sted 1 Time, ældtes saa igen 5 Minutter, stilles atter til Hævning $1^{1}/_{2}$ à 2 Timer, formes da som Brød, og sættes straks i en meget varm Ovn.

Bages $1^{1}/_{4}$ à $1^{1}/_{2}$ Time.

Dette Brød har vi anvendt i stor Udstrækning i Laboratoriet. Vi køber hel Hvede og maler det ved Haandkraft i en lille Haandkværn[1] til meget groft Mel. Formalingen er saa grov, at der passerer store Brudstykker af Kornet. Derfor forlanger Brødet en omhyggelig Tygning, hvilket sandsynligvis bidrager til Tændernes

[1] Kværnen er af svensk Fabrikat. Den skaffes gennem »Pomona«, Nørregade 7, København. Prisen er ca. 14 Kr. Forøvrigt kan Hveden jo knuses paa enhver Husmølle. Den meget grove Knusning giver efter min Mening det bedste Brød, men knuses der finere, lettes Arbejdet ved Ældtningen. Kan man ikke faa dette grove Mel, maa man nøjes med at købe Grahamsmel, der dog er altfor fint formalet og for dyrt, eller ogsaa maa man købe det i Handelen gaaende »grove Hvedebrød« (faas i Kjøbenhavn fra Arbejdernes Fællesbageri og fra Schulstad og Ludvigsen), men det er ogsaa for fint. Man maa ikke se efter Størrelse, men efter Vægt. Let, svampet Brød regner jeg for sekunda Varer.

Bevarelse. Det er det bedste Brød, jeg kender, men det er en Ulempe, at Hvedegrut endnu neppe kan købes i Butikkerne og at Dejgen fordrer en langvarig Ældtning ($^1/_2$ à $^3/_4$ Time). Ældtningen kan forkortes meget ved Tilsætning af Kartofler, som vedfølgende Opskrift.

256. Grovt Hvedebrød med Kartofler.

2000	Gram	knust Hvede	4 Pd.
1250	—	kogte Kartofler	$2^1/_2$ —
40	—	Gær	8 Kv.
20	—	Sukker	4 —
		3 Tk. Salt	
$^1/_2$	Liter	Vand.	

Kartoflerne rives eller trykkes gennem et Dørslag, røres ud i det lunkne Vand sammen med Gæren. Iøvrigt gaar man frem som foran angivet.

257. Franskbrød.

2000	Gram	Flormel	4 Pd.
60	—	Gær	12 Kv.
$1^1/_{10}$	Liter	sk. Mælk	
		1 Spk. Salt.	

Salt kommes i Melet tillige med den udrørte Gær. Mælken, som lunkes, røres i, og Dejgen ældtes godt med Hænderne, til den slipper; stilles til Hævning. Naar Dejgen er godt hævet, formes den som 2 Brød, hvorefter den atter hæves, pensles og bages ved god Varme ca. 1 Time.

258. Sigtebrød.

1000	Gram	Sigtemel	2 Pd.
375	—	Flormel	$^3/_4$ —
40	—	Gær	8 Kv.
$^6/_{10}$	Liter	sk. Mælk	
		$^1/_2$ Spk. Salt	

Tilberedes paa samme Maade som Franskbrød.

259. Rundstykker.

1500	Gram	Mel	3 Pd.
65	—	Gær	13 Kv.
150	—	Margarine	30 —
65	—	Sukker	13 —
8/10	Liter	sk. Mælk.	

Margarinen smuldres i Melet, Sukkeret og den udrørte Gær kommes i tillige med Mælken. Dejgen ældes godt, og naar den er hævet, formes den i langagtige Boller, der ridses tværs over, stilles atter til Hævning, pensles og bages ved god Varme ca. 1 Kvarter.

260. Smaa Tvebakker.

625	Gram	Mel	1 1/4 Pd.
100	—	Margarine	20 Kv.
50	—	Sukker	2 top. Spk.
3/10	Liter	sk. Mælk	
14	Gram	Bagepulver	7 str. Tk.

Bagepulveret blandes i Melet tillige med Margarine og Sukker, hvorefter det ældes med den kolde Mælk, indtil det slipper Hænder og Fad. Formes derpaa som smaa Boller, stilles paa en kold, smurt Plade og bages straks ved god Varme. Før Bollerne bliver helt kolde, overskæres de med en skarp Kniv og tørres lysebrune ved svag Varme.

261. Store Tvebakker.

625	Gram	Mel	1 1/4 Pd.
100	—	Margarine	20 Kv.
75	—	Sukker	3 top. Spk.
25	—	Gær	5 Kv.
4	—	Hjortetaksalt	1 top. Tk.
3/10	Liter	sk. Mælk.	

Margarinen blandes med Melet; Gæren udrøres og kommer i tillige med Sukker og Hjortetaksalt. Den kolde Mælk røres i, og Dejgen ældes godt og staar til Hævning Natten over. Formes som

store Boller, der atter stilles til Hævning, før de bages. Ovnen maa være godt varm. Efter Bagningen skæres Bollerne over med en skarp Kniv og tørres i Ovnen ved svag Varme.

262. Kiks.

250	Gram	Mel	1/2 Pd.
125	—	Kartoffelmel	1/4 —
125	—	Margarine	1/4 —
1/8	Liter	sk. Mælk	
60	Gram	Sukker	2 top. Spk.
		1/2 Tk. Hjortetaksalt.	

Margarinen smuldres i Melet, Hjortetaksalt og Sukker kommes i samt Mælken. Det hele ældes sammen, rulles tyndt ud, prikkes med en Gaffel, afstikkes med en rund Form og bages ved jævn Varme.

263. Billige Pebernødder.

2500	Gram	Mel	5 Pd.
500	—	Margarine	1 —
600	—	Sukker	1 —
3/4	Liter	Vand	
10	Gram	Salt	1 str. Spk.
10	—	Hjortetaksalt	1 —

Margarinen ældes sammen med Sukker, Vand, Salt, Hjortetaksalt og Mel. Dejgen formes som Pebernødder og bages ved jævn Varme.

264. Grahamskiks.

500	Gram	Grahamsmel	1 Pd.
60	—	Margarine	12 Kv.
1/4	Liter	sk. Mælk	
15	Gram	Sukker	3 —
2	—	Salt	lille str. Tk.

Margarinen smeltes; deri kommes den kolde Mælk, Sukker og Salt; derefter røres Mel i. Dejgen ældes godt, rulles straks ud i ikke for tynde Plader, skæres ud og bages let lysebrune ved god Varme.

265. Billigt Wienerbrød.

500 Gram	Mel	1 Pd.
125 —	Margarine	25 Kv.
3/10 Liter	sk. Mælk	
50 Gram	Sukker	2 top. Spk.
50 —	Gær	10 Kv.

Mel, 25 Gram Margarine, Sukker og Gær, som er udrørt i lidt Sukker og Mælk, æltes sammen og slaas, saa det bliver til en blød, let Dejg. Den udrulles, Resten af Smørret fordeles i smaa Klatter over Halvdelen af Dejgen, og den anden Halvdel bøjes over, udrulles og foldes atter sammen 3 Gange. Sidste Gang udrulles og foldes Dejgen saa regelmæssigt som muligt, hvorpaa den skæres ud, formes til Snegle og forskellige Figurer, der stilles til Hævning og bages lysebrune ved god Varme. Naar Brødet er bagt, pensles det med Sukkervand og overstryges med Sukkerglasur, naar den er afkølet. Man kan faa finere Wienerbrød ved at rulle mere Smør ind i Dejgen, men da er det lettere at udrulle den, naar den hviler 1/4 Time mellem hver Gang.

Wienerbrød kan ogsaa før Bagningen pensles med Æg og strøs med hakkede Mandler og Sukker.

266. Wienerkringler I.

600 Gram	Mel	1 1/5 Pd.
175 —	Margarine	35 Kv.
3/10 Liter	sk. Mælk	
100 Gram	Sukker	20 Kv.
50 —	Gær	10 —
120 —	Sveskekompot	24 —

1 Pd. Mel æltes sammen med 25 Gram (5 Kv.) Margarine, 1 1/3 Pægl kold Mælk, Gær og Sukker, slaas rigtig godt, saa det bliver en let Dejg, og stilles til Hævning, dog ikke paa et varmt Sted. Mel drysses paa Kagebrættet, og Dejgen rulles ud. Resten af Smørret fordeles i smaa Klatter paa Halvdelen af Dejgen; den anden Halvdel bøjes over, udrulles atter og foldes 3 Gange sammen. Dette gentages 3 Gange. 4de Gang udrulles Dejgen paa 8 à 9 Tommers Bredde, belægges med Frugtmos, Æblegrød,

Sveskekompot e. l., rulles sammen, formes som en Krans og lægges paa Pladen, stilles til Hævning, pensles, bestrøs med Sukker og Mandler, bages ved jævn god Varme ca. 1/2 Time.

Naar Dejgen udrulles, maa man have rigeligt Mel paa Brættet og Kagerullen.

Wienerbrødsdejg kan æltes Aftenen forud; man nøjes da med 5 Kv. Gær til 1 Pd. Mel.

Det er muligt ikke saa let at lave Wienerbrød efter en Opskrift, naar man ikke har set Fremgangsmaaden. Man kan selvfølgeligt ogsaa forme denne Dejg i Snegleform som Bagerens 5 Øres Wienerbrød.

267. Wienerkringle II.

750	Gram	Flormel	1 1/2 Pd.
175	—	Margarine	35 Kv.
80	—	Sukker	16 —
50	—	Gær	10 —
4/10	Liter	Mælk	
100	Gram	Rosiner	20 —

Flormel æltes med Margarine, Sukker, Mælk og Gær, indtil det slipper, stilles til Hævning, og naar det er hævet, kommer man Rosinerne i, ruller Dejgen ud som en lang Pølse, lægger den paa Pladen og former den som Kringle, hvorpaa den stilles til Hævning, pensles, bestrøs med Sukker og bages ved jævn Varme ca. 1/2 Time.

268. Julekage.

750	Gram	Mel	1 1/2 Pd.
125	—	Margarine	1/4 —
90	—	Sukker	18 Kv.
45	—	Gær	9 —
10	—	Mel	1 str. Spk.
100	—	Rosiner	20 Kv.
25	—	Margarine	5 —
4/10	Liter	sk. Mælk.	

1/4 Pund Margarine smuldres i Melet, Sukker og den udrørte Gær kommes i og æltes med Mælken, som helst maa være lunken. Naar Dejgen er hævet, drysses lidt Mel paa Kagebrættet (de 10 Gram). Dejgen udrulles, belægges med Rosinerne og Resten af Margarinen, rulles derpaa sammen og formes som Julekage, stilles til Hævning, pensles, bestrøs med lidt Sukker og bages ved jævn Varme ca. 1 Time.

269. Klejner.

1125	Gram	Mel	2 1/4 Pd.
250	—	Margarine	50 Kv.
		6 Æg	
330	—	Sukker	65 Kv.
1/10	Liter	Fløde	
600	Gram	Fedt	120 —

Margarinen smeltes, og deri røres Æg, Sukker og Fløde; derefter røres Melet i, og Dejgen æltes godt, udrulles tyndt, afstikkes med Kagesporen og formes som Klejner. Koges i varm Fedt, indtil Klejnerne er smukt lysebrune og sprøde.

270. Korendekager.

325	Gram	Mel	65 Kv.
250	—	Sukker	50 —
250	—	Margarine	50 —
		3 Æg	
80	—	Korender	16 —

Smør og Sukker røres godt; saa kommes Æggene i, 1 ad Gangen, og til sidst Melet. Dejgen smøres tyndt ud paa en smurt Plade, og Korender, der er skoldede og aftørrede, strøs paa.

Bages ved jævn Varme og skæres i skraa Snitter, mens den er varm.

271. Specier.

500	Gram	Mel	1 Pd.
300	—	Margarine	60 Kv.
250	—	Sukker	50 —
		1 Æg.	

Margarine, Mel, Sukker og Æg ältes sammen, hvorefter Dejgen udrulles og stikkes af med en rund Form og stilles paa Pladen. Kagerne skal ikke pensles eller bestrøs.

272. Jødekager.

350	Gram	Mel	70	Kv.
200	—	Margarine	40	—
125	—	Sukker	25	—
2,5	—	Hjortetaksalt	1	top. Tk.
		1 Æg		
50	—	Sukker	2	top. Spk.
50	—	Mandler	10	Kv.

Margarine, Mel, Sukker, Hjortetaksalt og Æg ältes sammen, udrulles, afstikkes med en rund Form, pensles med Æg, og der lægges fintsnittede Mandler og Sukker ovenpaa. Bages ved jævn Varme.

273. Krumkager.

300	Gram	Æggehvide	60	Kv.
300	—	Margarine	60	—
300	—	Sukker	60	—
300	—	Mel	60	—

Margarinen smeltes og røres, til den bliver hvid; deri kommes Sukker, Mel og Æggehviderne, som ikke piskes. Klatter af Dejgen smøres paa Pladen ganske tyndt og krummes, naar de er lysebrune.

Der er i og for sig ikke saa meget ved disse Kager (Slikkeri!), men det er en Maade at anvende tiloversblevne Æggehvider paa.

K. BILLIGE DRIKKEVARER

Hvor ofte har jeg ikke faaet det Spørgsmaal: »Jamen, hvad drikker De?« Svar: »Jeg drikker ikke«. Stor Forbavselse! Naa, at jeg slet ikke drikker, er en lille Overdrivelse, men jeg drikker meget lidt. Brød-Smør-Frugt-Kartoffel-Diæt giver ingen Tørst.

At Bøf giver Tørst, og navnlig Tørst efter Øl, at Frugt ingen Tørst giver, og navnlig ikke Øltørst, kan vi antagelig alle være enige om. Men desværre, Frugten er her tillands ikke altid let tilgængelig. Men i den varme Sommertid, hvor Tørsten er størst, har vi heldigvis *Rabarberen*. Rabarber er ikke noget Næringsmiddel, men det er et billigt og uskyldigt Nydelsesmiddel. For den, der selv har en Smule Jord, er ingen Plante lettere at dyrke, der skal Kunst til at ødelægge denne Plante, men mærkeligt nok, det er en Kunst, som de fleste Haveejere forstaar tilgavns.

I min Have i Skanderborg var der neppe noget, der imponerede mine Venner mere end mine Rabarberplanter. Jeg havde 20 Buske, der stod med 3 Alens Mellemrum og lukkede Jorden. De gav skøre og saftige Stilke saa tykke som Barnearme, det saa ud, som om vi slet ikke tog af dem. Som Modsætning hertil ser man i mange Haver i Foraarstiden nogle usle Planter med 3 à 4 Smaablade, der leverer tynde, træede og sejge Stilke. Hvad er Grunden til denne Forskel? Ja, Landmænd forstaar saa udmærket godt at udrydde Følfødder ved at rykke Bladene af, saasnart de viser sig over Jorden. Paa samme Maade behandles Rabarber, og saa er man endda forbavset over, at de ikke trives! Bladene er Planternes Lunger, Fjernelse af Lungerne betyder Død. Rabarber maa hele Sommeren igennem staa med en Skov af Blade, man

tager kun af de yderste, men aldrig af de midterste og Yngste. Man maa ved Plantning sørge for at faa Planter fra en kraftig Moderplante og ikke fra en ældre, udlevet Dame uden Saft og Kraft. Husk følgende:

1) Plant med stor Afstand.

2) Træk aldrig Stilke det første Aar, selv om Planterne synes nok saa kraftige.

3) Rabarber kan ikke gødes for stærkt.

4) I tør Jord maa hver Plante af og til have en Spand Vand.

Jordbærtiden undtagen, spiste vi fra Maj til August Rabarbergrød som Efterret til Middag hver eneste Dag, og paa de varme Dage tillige ved Sengetid, og endda blev vore Buske kraftigere Aar for Aar. Vi havde 3 à 4 Buske for hvert Familiemedlem. Men man maa, som nævnt, vælge kraftige Sorter (Viktoria), de smaa, tynde, røde Sorter (Vinrabarber) kan se smukke ud, men de giver for lidt. Man kan have nogle faa Buske til at sætte Farve paa Grøden, men synes man, at rød Grød smager bedst, kan man hjælpe sig med Frugtfarve.

274. Kaffe.

Tillavning af 6 Kopper Kaffe.

6 Kopper Vand bringes i Kog i en lille Tekedel. 3 meget store[1]) (saa meget der kan hænge paa = 8 Gram) toppede Teske af en Blanding af lige Vægt Kaffe og Tilsætning røres godt rundt i Vandet med en Teske. Trækker i 5 Minutter. Hældes saa over i den i Forvejen skoldede og skyllede Kaffepose i Kaffekanden og tragtes 2 Gange under Opvarmning.

Naar man ikke har vænnet sig til den stærke »Ekstrakt«, som Husmødrene nu ofte laver, smager denne Kaffe godt, og den maa anses for forholdsvis uskadelig, hvad stærk Kaffe paa ingen Maade er. Endnu bedre er det at drikke halv Kaffe og halv Mælk. Det er en almindelig Tro, at Kaffe af »rene Bønner« er sundest. Det er en stor Vildfarelse.

---

[1]) eller 6 middelstore, toppede Teske.

275. Te.

Tillavning af 6 Kopper Te.

Naar Vandet koger, skylles først Tepotten nogle Minutter. Vandet hældes væk, og 1 Teske Teblade kommes i og overhældes med 2—3 Kopper kogende Vand. Trækker nogle Minutter over Damp og skænkes under Fortynding med Vand.

276. »Bedstemoders Øl«.

9	Liter	Vand	
500	—	mørk Kandis	1 Pd.
50	—	Gær	10 Kv.
15	—	Humle	3 —

Vand, Kandis og Humle koges sammen og sis. Naar det er afkølet til ca. 22° R., tilsættes Gær, og man lader det staa ganske roligt et lunt Sted (i Nærheden af Komfur el. l.) til næste Dag; derpaa afskummes Gæren; man lader det staa lidt igen for at se, om der kommer mere Gær op. Naar der ikke er mere, tappes Øllet paa Flasker ved Hjælp af en Hævert[1]) for at undgaa at faa Bundfaldet med.

Dette Øl koster ca. 3 Øre pr. 3 Pægle Flaske. Særlig anvendeligt i smaa Husholdninger paa Grund af den lette Tilberedning.

277. Majdrik.

Naar man om Vinteren spiser Appelsiner, kastes Skallerne ikke bort, men man skræller det indvendige hvide Lag af og skærer den gule Skal i Smaastykker, som stoppes i en almindelig 3 Pægle Flaske. Der hældes saa meget rent Sprit paa, at det staar over Skallerne. Fyldes Flasken ikke paa en Gang, kan man siden ved Lejlighed fylde flere Skaller og mere Sprit paa. Det hele staar saa og trækker, til Sommeren kommer. 1 Pd. Sukker opløses i 1 Pot kogende Vand, 15 Gram Citronsyre og 1 Snaps af Appelsinspritten tilsættes. Efter Afkøling hældes det paa Flasker. Er man tørstig, hælder man en lille Smule af denne Opløsning paa Bunden af et Vandglas og fylder op med koldt Vand.

---

[1]) Hertil anvendes en Gummislange, som først suges fuld af Øl. Naar den fri Ende holdes lavt, løber Øllet ud af sig selv.

Da denne Drik indeholder Spiritus, ser det underligt ud for en Afholdsmand at anbefale den. Men man bør dog erindre, at den stærke Opløsning er mindre spiritusholdig end skattefrit Øl, og da man kun bruger $^1/_{10}$ à $^1/_5$ i Forhold til Vandmængden, bliver Faren for Alkoholforgiftning ikke overvældende!

1 Glas Majdrik koster $^1/_2$ à 1 Øre.

278. Rabarberdrik.

2 Pd. ituskaarne Rabarberstilke koges med 3 Potter Vand til de flækker. Saften filtreres fra gennem et Saftklæde, der kan lægges i et Dørslag. Der gives et Opkog og tilsættes 200 Gram (40 Kv.) Sukker. Drikkes efter Afkøling, fortyndet med Vand. Er meget læskende.

279. Jordbærdrik.

2 Pd. Jordbær koges med 2 Potter Vand. Der filtreres og tilsættes Sukker og Rabarbersaft efter Smag. Drikkes efter Afkøling, fortyndet med Vand. Det er dog kun en billig Drik, naar man selv dyrker Jordbær.

Foruden disse Drikke kan man benytte alle mulige Slags Frugtsafter til Indblanding i Vand.

---

4. TABEL OVER NÆRINGSINDHOLD

Den følgende Tabel skal tjene til at give Husmoderen et Indblik i nogle af de vigtigste Fødemidlers Næringsværdi i Forhold til Pris[1]. I første Rubrik er angivet et Gennemsnitstal for Affald (Ben, Sener, Skal, Skrælling osv.) Man bedes lægge Mærke til, at Næringsindhold er beregnet af Brutto. Man begaar ofte den Fejl at regne med Tal fra Nettoanalyser uden først at regne Spildet fra, men derved naar man til for høje Tal.

Ved et Eksempel skal jeg vise, hvordan Tallene er beregnede:

Vi finder, at 1000 g Torsk efter Fradrag af Hoved, Indvolde, Skind og Ben giver 470 g Netto-Fiskekød. I 100 g heraf findes 17 g Æggehvide og 0,42 g Fedt. I 470 g Netto = 1000 g Brutto altsaa 79,9 g Æghv. og 1,97 g Fedt. I 100 g Brutto altsaa ca.

8,0 g Æghv. og 0,2 g Fedt.

Det giver $8 \times 4{,}1 + 0{,}2 \times 9{,}3 = 34{,}7$ Kalorier, eller i 1000 g 347 Kalorier. For at faa 3100 Kalorier skal der altsaa købes $3100 : 347 = 8{,}94$ kg Torsk. Til en Pris af 60 Øre vil det blive Kr. 5,36. Saameget vil det altsaa koste at faa Næring nok for en Dag i Torsk.

Vil man fra de angivne Brutto-Tal finde Netto-Tallene, siger man:

47 (100 ÷ 53) g Netto indeholder 8 g Æghv., hvormeget da 100 g?

Svar: 17 g.

Det vil sige: Netto-Torskekød indeholder 17 % Æggehvide.

---

[1] En langt mere udførlig Tabel over ca. 300 Fødemidler findes i »5. Beretning fra Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser«, der faas i enhver Boghandel (Jakob Lunds Forlag).

	Affald %	Ægtiv. %	Fedt %	Kulhydr. %	Kalor. pr. kg	Pris pr. kg Øre	3100 Kal. i kg	3100 Kal. koster Øre
Oksesteg	13	16	16		2144	140	1,45	202
Oksebov	19	16	4		1028	120	2,02	362
Oksehoved	70	7	4		659	18	4,71	85
Oksehjerte	6	15	14		1917	40	1,62	65
Kalvekølle	12	18	6		1296	140	2,39	335
Kalvehoved	47	8	5		793	20	3,91	78
Lammekølle	14	16	20		2516	160	1,23	197
Lammehoved	75	5	5		670	32	4,63	148
Ribbenssteg	18	12	28		3096	170	1,00	170
Mørbrad		19	13		1988	200	1,56	312
Slagteriben	53	6	13		1455	50	2,13	106
Grisetæer	74	4	7		815	40	3,80	152
Svinehoved	68	4	14		1466	44	2,11	93
Røget Skinke	9	10	60		5990	190	0,51	98
Røget Flæsk		2	86		8080	140	0,38	54
Hestekød, skært		22	3		1181	100	2,62	262
Høns	26	14	12		1690	200	1,83	367
Kylling	42	13	2		719	400	4,31	1725
Gaas	18	13	30		3323	170	0,93	159
Sild	43	11	4		823	50	3,77	188
Torsk	53	8	0,2		347	60	8,94	536
Rødspætter	60	5,4	0,3		249	150	12,45	1867
Klipfisk	15	33			1353	80	2,28	183
Smør			85		7905	240	0,39	84
Margarine			85		7905	126	0,39	49
Svinefedt			99		9207	140	0,34	47
Palmin			100		9300	130	0,30	43

	Affald %	Ægtv. %	Fedt %	Kulhydr. %	Kalor. pr. kg	Pris pr. kg Øre	3100 Kal. i kg.	3100 Kal. koster Øre
Sød Mælk		3,0	3,5	5,0	654	19	4,74	90
Skummet do.		3,0	0,7	5,0	393	9	7,89	71
Centrifuge do. ..		3,0	0,1	5,0	338	6	9,17	55
Kaffefløde		3,0	5,0	5,0	793	25	3,91	98
Fløde		3,0	13,0	4,0	1496	96	2,07	199
Piskefløde		1,3	30,0	3,5	2987	140	1,04	145
Fed Ost		26	30	3	3979	200	0,78	156
Mager do.		36	12	4	2756	80	1,12	90
Centrifuge do. ..		41	3	2	2042	40	1,52	61
Æg	11	12	9		1329	140	2,33	326
Rugbrød		8		54	2542	16	1,22	20
Franskbrød		10		55	2665	46	1,16	54
Wienerbrød		6	13	51	3546	150	0,87	131
Byggryn		9	1	75	3537	26	0,88	23
Havregryn		14	7	66	3931	38	0,79	30
Risengryn		8		78	3526	40	0,88	35
Flormel		10	1	75	3578	28	0,87	24
Granola		14	1	72	3619	120	0,86	103
Carno		27	8	49	3860	150	0,80	120
Sukker				100	4100	40	0,75	30
Honning		1		80	3321	120	0,93	112
Æbler	25			10	410	50	7,56	378
Jordbær		1,0		8	369	80	8,40	672
Tomater		1,0		5	246	70	12,60	882
Bananer	35	1,0		12	553	70	5,61	392
Svedsker ÷ Sten .		2,0		56	2378	100	1,30	130
Korender		2,0	2	74	3302	90	0,94	84
Figen		4		74	3198	50	0,97	48
Dadler		2	3	78	3559	50	0,87	44
Nødder	50	8	31	6	3457	120	0,90	108
Mandler		21	55	17	6673	400	0,46	186

	Affald %	Æghv. %	Fedt %	Kulhydr. %	Kalor. pr. kg	Pris pr. kg Øre	3100 Kal. i kg	3100 Kal. koster Øre
Kartofler	20	1,5		18	800	6	3,88	23
Gulerødder	20	0,6		8	353	12	8,78	105
Roer	30	1,0		6	287	10	10,80	108
Selleri	20	1,0		10	451	50		344
Hovedkaal	15	2,0		5	287	10	6,87	108
Grønkaal	15	3,0		10	533	20	5,82	116
Blomkaal		3,0		5	328	60	9,45	567
Snittebønner	7	2,0		7	369	40	8,40	336
Salat	15	1,0		3	164	50	18,90	945
Asparges		2,0		3	205	140	15,12	2117
Rabarber	40			4	164	20	18,90	378
			Alkohol					
Hvidtøl II		1,8	(0,5)	6	326	11	9,51	95
Pilsner		0,5	(4,0)	5	225	40	13,78	550

M. HINDHEDE

EN REFORM AF VOR ERNÆRING

Lev sundt! Lev kraftigt! Lev billigt!

Tredie Udgave.

2 Kr. 75 Øre.

ERNÆRINGSFORSØG

Hvor billigt kan man leve?

Tredie Udgave.

1 Kr.

BRÆNDENDE PUNKTER I FODRINGS-SPØRGSMAALET. I.

Anden Udgave.

1 Kr. 85 Øre.

BRÆNDENDE PUNKTER I FODRINGS-SPØRGSMAALET. II.

1 Kr. 50 Øre.

BØGER FOR HUSMODEREN

Regnskabsbøger.

G. ANDRESEN
PRAKTISK REGNSKABS- OG HUSHOLDNINGSBOG
1 Kr. 50 Øre indb.

FRØKEN JENSEN
HUSHOLDNINGS- OG REGNSKABSBOG
1 Kr. indb.

REGNSKABSBOG FOR HUSMØDRE
1 Kr. 50 Øre indb.

Smaa Haandbøger.

E. HEDEMANN
HAANDBOG FOR UNGE LANDMANDSKONER
1 Kr. 50 Øre indb.

LEOPOLD MEYER
DEN FØRSTE BARNEPLEJE
Illustreret.
2 Kr. indb.

FR. ESMARCH
DEN FØRSTE HJÆLP VED ULYKKESTILFÆLDE
Med mange Afbildninger.
1 Kr. 75 Øre heftet; 2 Kr. 25 Øre indb.

ERIK PONTOPPIDAN
HUDENS OG HAARETS PLEJE
Populært fremstillet. Illustreret.
2 Kr. 25 Øre indb.

FR. SVENDSEN
NØDHJÆLP
Den første Hjælp ved Ulykkestilfælde og pludselige Sygdomstilfælde.
1 Kr. 65 Øre indb.

HJEMMETS HAANDBØGER

B. T. DAHL og H. HAMMER

DANSK ORDBOG FOR FOLKET. I—II

12 Kr. heftet; 19 Kr. 50 Øre indb.

V. SAABY

RETSKRIVNINGSORDBOG

Ved P. K. THORSEN.

3 Kr. 25 Øre indb.

L. MEYER

FREMMEDORDBOG

18 Kr. heftet; 22 Kr. indb.

KONGERIGET DANMARKS LOVE. I—II

Udgivne og forsynede med Henvisninger af

HOLGER FEDERSPIEL m. fl.

Praktisk Haandbog for Lægfolk indeholdende alle nugældende Love.

26 Kr. 50 Øre heftet; 39 Kr. indb. i Vælskbind.

HINDENBURG og KRARUP

JURIDISK FORMULARBOG

Indeholder alle mere almindelige juridiske Formularer. Nyttig Haandbog.

16 Kr. 50 Øre indb.

HAANDVÆRK I HJEMMET

En Række Vejledninger i Forarbejdelse og Reparation af Brugsgenstande.

Illustreret.

Nedsat Pris 60 Øre heftet; 1 Kr. 50 Øre indb.

HJEMMETS HAANDBØGER

VORT HJEM. I—IV

Rigt illustreret Haandbog for Hjemmene.

Redigeret af EMMA GAD.

Med Bidrag af fremragende Forfattere og Videnskabsmænd.

Nedsat Pris 12 Kr. 50 Øre heftet; 18 Kr. indb. i 2 Bind.

ARNOLD MØLLER

SUNDHEDSLÆRE

I dette Værk viser Forfatteren, Dr. ARNOLD MØLLER, hvorledes man bør leve for at undgaa Sygdomme. Gennem en livlig og rigt illustreret Skildring lærer Læseren sit Legeme og dets Funktioner at kende. De sygelige Forandringer og Grundene dertil forklares, og der vises, hvorledes det er muligt at undgaa dem.

Værket er paa 832 Sider med 255 Illustrationer
og 11 farvetrykte Bilagsbilleder.

Pris 9 Kr. indb. i Franskbind.

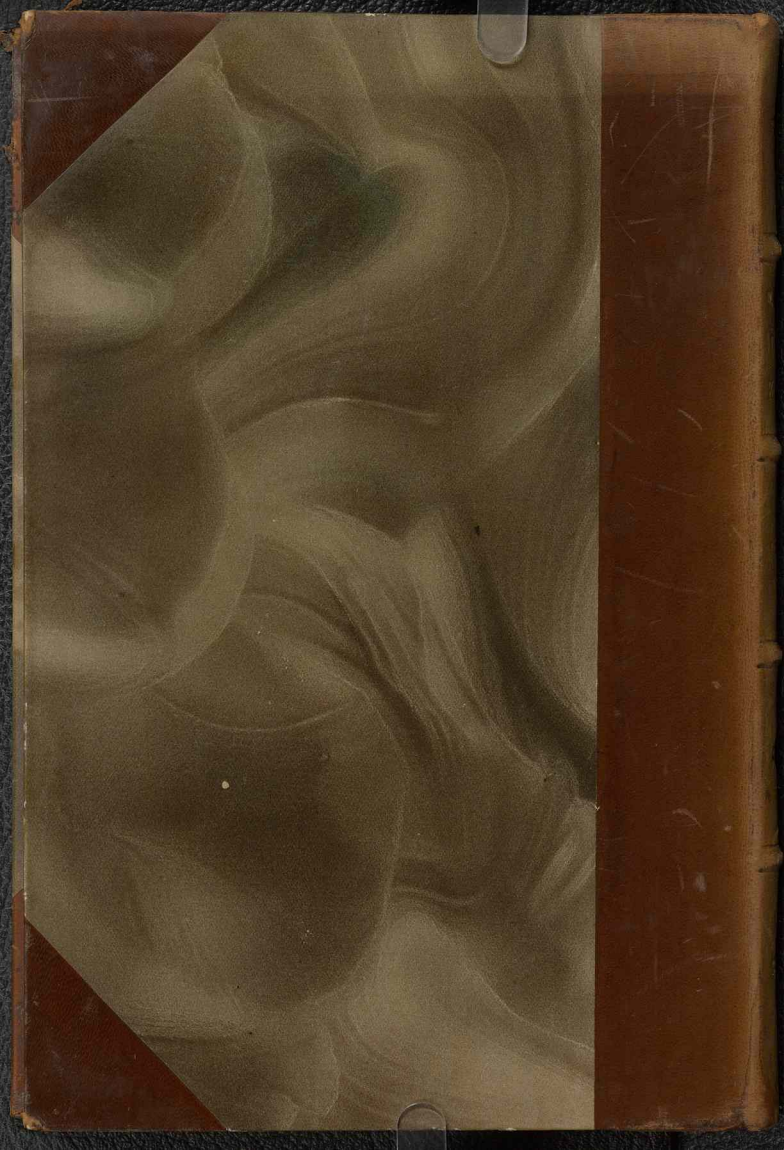
ARNOLD MØLLER

SYGEHJÆLP I HJEMMET

Heri skildrer Forfatteren, hvorledes de forskellige Sygdomstilfælde bør behandles i Hjemmene. — Gennem Tekst og Afbildninger paavises Sygdommenes Kendetegn, og den Behandling, som bør foretages, anvises. Henimod 250 Afbildninger anskueliggør den letfattelige Tekst. Det er en Haandbog, der bør findes i alle Hjem.

Pris 10 Kr. heftet; 13 Kr. 25 Øre indb. i Franskbind.

GYLDENDALSKE
BOGHANDEL

NORDISK·FORLAG

KJØBENHAVN — GRÆBES BOGTRYKKERI.