

Det naturenliga levnadsättet : en särskilt för folket avsedd vägledning ti...

Saxon, Johan Lindström,

46 F a Br.



National Library
of Sweden

1912

DET NATURENLIGA LEVNADSSÄTTET

EN SÄRSKILT FÖR FOLKET AV-
SEDD VÄGLEDNING TILL HÄLSA,
-+ STYRKA OCH LIFSGLÄDJE -+

AV

J. L. SAXON

JÄMTE

EN VEGETARISK KOKBOK

AV

JENNY BERGQVIST-HANSSON



Bokförlaget Nutiden

Pris 25 öre

1912

Kungl. biblioteket



0 0000 000020455

DET NATURENLIGA LEVNADSSÄTTET

EN SÄRSKILT FÖR FOLKET AV-
SEDD VÄGLEDNING TILL HÄLSA,
-- STYRKA OCH LIVSGLÄDJE --

AV

J. L. SAXON

JÄMTE

EN VEGETARISK KOKBOK

AV

JENNY BERGQVIST-HANSSON



WILHELMSSONS BOKTRYCKERI A.-B.
STOCKHOLM 1912.

Det naturenliga levnadssättet.

Av

J. L. Saxon.

För alt i universum gälla naturlagar, eviga, orubbliga. Varje brott mot desamma medför med ofrånkomlig nödvändighet sitt i dessa lagar givna straff. Ju uppmärksamare vi se oss omkring, dess tydligare skall detta stå för oss.

Den minsta eftertanke säger oss, att vi ej bilda något undantag från regeln. Det tillhör följaktligen varje människa att lära känna de lagar, som äro gällande för vår tillvaro, och följa dem. Vår försumlighet i detta fall blir alltid straffad. Inga ursäkter hjälpa.

Men lika visst innebär lydningen för naturens lagar också sin belöning.

Vad är det, som alla människor sträva efter, medvetet eller omedvetet, seende eller blint?

Lycka!

Vad är lycka?

Lycka är jämvikt, harmoni.

Först när människan frågat sig: "Var är min rätta plats i naturen?", funnit det rätta svaret därpå och begynt att inrätta sitt liv i enlighet därmed är hon på väg till lyckans härliga slott.

För en sådan vandrare står det klart, att grundvilkoret för mänsklig lycka är *hälsan*. Finner han hälsan, skall han också finna lyckan.

Ett bra hus förutsätter en god arkitekt, en samvetsgrann byggmästare, gott bygnadsmateriel och att huset underhålles väl.

Den mänskliga — och i all synnerhet den kvinnliga — kroppens konstruktion är det fullkomligaste, det konstruktivaste och det skönaste i naturen. För åstadkommandet av första klassens människor kräves sålunda friska föräldrar, för-

nuffig uppfödning samt att den, som fått detta avundsvärda arv, väl vårdar sin kropp.

I vårt land pågår en reformrörelse, som heter vegetarismen. Den avser att lära människorna hälsolagarne i hela deras omfattning samt att följa dem. Ingen rörelse borde ha allmännare omfattning, eftersom hälsan är en sak, som alla böra äga. Ingen rörelse är mer ägnad att vara grundläggande för alla andra reformsträvanden. Ty den börjar från början — med dig själv. Vad är det för svårighet att bygga upp ett nytt, stiligt samhälle, om man har sunda medborgarinnor och medborgare! Och vad hjälper den alra bästa samhällskonstruktion i världen, om det är svaga, lastbara stackare, som skola förvärliga teorierna! Samhället blir precis sådant som dess medborgare äro, alla författningar till trots.

Ingen samhällsklass har så stor anledning att lära känna vegetarismen som arbetarne och enkannerligen de, vilkas sysselsättning är särskilt ägnad att undergräva hälsan: industriarbetarne. De måste förstå, att det hjälper dem ringa att skaffa sig politiska och sociala ideal, om de icke samtidigt skaffa sig kännedom om hälsolagarne. De måste förstå, att lika viktigt som det är att få lön för arbetet, lika viktigt är det att detta förrättas under minsta möjliga hälsostörande inflytanden samt att i deras privatliv alla hälsobetingelser bli uppfyllda.

Känna de icke hälsolagarne, så ställa de inga anspråk i den vägen på vare sig samhälle, arbetsgivare eller sig själva. Ju hälsofarligare arbetet är, dess mera otillfredsställda bli de, och äro de då blinda i detta fall, söka de glömska och njutning vid de usla brunnarne — i kaffet, teet, tobaken, alkoholen och andra onaturliga njutningar, som påskynda individens som klassens förslappning, urartning.

Den sanna livslyckan, de verkliga livsnjutningarne äro alla kraftstegrande, uppbyggande och äro att finna endast hos den utsägligt goda moder Natur.

Luft.

Den första och viktigaste betingelsen för hälsa och trevnad är frisk luft.

Man har exempel på, att människor levat utan föda 40—50 dagar, men få vi ej luft, dö vi om få minuter. Vi kunna hålla livhanken uppe till en tid i dålig luft, men den tar först vår hälsa och sedan vårt liv.

Om du finner smuts i maten, tappar du aptiten, och ser du uppkastningar, känner du dig färdig att kräkas. Men du håller dig inte för god att inandas luft, som är förorenad av smutsiga kläder, oskurade golv, ruttnande slaskhinkinnehall, dam, giftiga ångor (i fabriker och värkstäder) o. s. v. Och den luft, som andra människor haft i sin kropp och andats ut genom lungor och hudporer, slukar du utan att blinka.

Om en lungsiktig kommer in på ett sanatorium, får han ligga ute om dagarne och för öppet fönster om nätterna, d. v. s. man ger honom frisk luft. Hade han levat lika förnuftigt hemma, skulle han sluppit både lungsoten och sanatoriet.

Altså måste vi förstå, att vi måste kräva att få förrätta vårt arbete i den tänkbart friskaste luft, d. v. s. intet får saknas för åstadkommande av luftförnyelse i arbetslokalen, vare sig det är en skola, en fabrik eller något annat.

I regel blir inte ens det bästa i detta fall tillfredsställande. Men vad vi alla kunna göra, det är att skaffa oss frisk luft om *natten* genom att vinter som sommar sova för öppet fönster — det är för resten mycket viktigare att få frisk luft om natten än om dagen, eftersom vi under natten förbruka relativt mera syre i förhållande till utandad kolsyra än om dagen. Natthluften är mindre damfylld och i det fallet altså bättre än dagluften.

Vågar du ej ha hela fönstret uppe, så ställ det på glänt. Ställ sängen så att luftströmmen ej träffar dig direkt, särskilt huvudet. Börja med detta nya på sommaren, om du är ömtålig.

Renlighet.

När du efter en sådan natt vaknar, laddad med luftens livgivande syre, går du direkt ur sängen och duschar eller tar dig en avrivning med kallt vatten — en svamp, en handduk eller, alra bäst, ett par badvantar blötas i ett handfat och med dem överfar man kroppen hastigt och avtorkar sig med en

grov handduk. Huru kallt vattnet skall vara, får du experimentera dig till. Huvudsaken är att du blir varm efteråt, och detta beror i sin tur på hurudan hud och blodomlopp du har. Tag det kallaste du kan. Frottera dig duktigt med handduken och händerna. Blir du ej varm ändå, så kryp i sängen tills du återfår kroppsvärmen.

På sommaren badar du ute, om tillfälle därtill gives.

Varje vecka tar man ett varmbad, 38 à 40 grader, eller en avtvättning med varmt vatten och tvål.

Sålunda får du en arbetsduglig hud, som utsöndrar de kroppens giftiga avfallsämnen — de ha ungefär samma innehåll som urinen — vilka annars upplagras inom kroppen och åstadkomma trötthet, olust, fetma och andra sjukdomstillstånd. Sålunda härdar du dig mot förkylningar. Och jag påstår också, att renligheten höjer din moral. Den, som vant sig vid personlig renlighet, skall ej trivas i lastens nästen av det ena eller andra slaget. Ty last och smuts höra ihop

Rörelse.

Kroppsrörelse är nödvändig för hälsan.

Ingen bättre sådan gives än kroppsarbete, hälst i friska luften. Arbetet är så bra, emedan det ej blott sätter fart på alla våra livsfunktioner och utvecklar vår kraft utan också ger oss skapandets glädje, vare sig det är trädgårdsarbete — det bästa af allt, människans naturliga yrke —, vedhuggning, svarvning e. dyl.

I brist på kroppsarbete får man taga till promenader eller gymnastik. För de människor, som ha ensidigt kroppsarbete, äro vissa rörelser nödvändiga för att förhindra kroppslig missbildning.

Vi människor äro inrättade för lugnt, jämnt, måttfullt arbete. Sporten är sålunda oftast olämplig, ja, skadlig.

Vila.

Efter arbete skall följa vila.

Att då och då taga sig några minuter för att pusta ut eller till en liten blund uppriskar och ger nya krafter och är altså förenligt med god hushållning.

Den bästa vilan åtnjuta vi under sömnen, och den som

tager något från en normal nattsömn, tager något från sitt liv.

Mäst stärkande är sömnen på förmiddnatten, då alla livsfunktioner gå i ett stillsammare tempo än eljes.

Sängkläderna böra dagligen luftas. Hö, halm, ormbunkar, havreagnar, krollsplint, tagel o. s. v. är bättre madrassfyllnad än fjäder; filtar bättre än täcken, emedan de äro luftigare och kunna tvättas.

Man sover aldrig i samma linne som man begagnat under dagens lopp.

Lufta sängkläderna dagligen!

Rekreation.

Vi behöva också en själens vila: läsning, sällskapsliv, goda nöjen, resor. Stå de ej i strid med hälsolagarne (beröva oss nödig sömn, föranleda till omåttliga kroppsansträngningar, frässi o. s. v.) äro de nyttiga, ja, borde betraktas som en nödvändighet. De höja våra krafter och vårt lifsmod, vidga våra vyer samt betala sig även. Varje person borde ha sin lilla sparkassa för sommarledigheten. Den dag varje svensk tar sig 14 dagars ledighet årligen, bli vi ett mycket sundare och trevnare folk än vi nu äro.

Bostad.

Kan du få bo på landet, så flytta ej till staden, som är en människograv.

Lämna ingen möda ospard för att få ett eget hem! Ingenting i denna värld ger oss en sådan trygghet och glädje som hemmet. Inrätta allting i detsamma för dig och de dina, icke för främmande.

Lägg alla bostadsrum åt söder, så att alt livs källa, solen, kan skina in. Inga gardiner, som stänga henne ute! "Dit ej solen kommer, dit kommer doktorn", säger ett italienskt ordspråk.

Aldrig tygmattor på golven! De uppsamla baciller från nysande, hostande och spottande människor, det snusk man medför från gatan o. s. v., vilket altså virvlar om när man rör sig och vilket i all synnerhet de små barnen få i sig.

Dammet faller till golvet. Här skall man angripa det. Alltså fernissade golv, som dagligen avtvättas — fernissnin-

gen kan man själv utföra. Den betalar sig snart i minskad skurning. Korkmattor äro ej så bra. De ta genom sin täthet för mycket livsvärme från oss, och skarvar och fogar bli lätt hårdar för varjehanda hälsofientlighet.

Sol- och luftbad.

Det är ej nog att vi släppa in solen, världens säkraste sjukdomsämnesdödare, världens förnämsta hälsobringare, i våra hem. Vi måste även bada i sol.

Varje människa bör anse det som oeftergivlig plikt mot sig själv att så kunna inrätta sig, att hon får solbada en timme dagligen under vår alt för korta sommar. Sålunda uppsamla vi luft- och solenergi; sålunda stärka vi våra nerver och förbättra vårt blod på det värksammaste sätt. Inga bad i världen gå upp emot solbaden.

Man skall vara absolut naken, undantagandes huvudet. Man ligger hälst på bara marken, vänder sig då och då, så att hela kroppen blir belyst och så att man — särskilt i början, då huden är ohärdad — ej blir bränd. (Skulle detta inträffa, ingnider man sig på kvällarne med något osaltat fett, t. ex. grädde eller kokossmör). Efter solbadet tar man ett hopp ned i ett vatten eller en översköljning, varpå följer en mild avtorkning.

Föreningar böra se en ytterligt angelägen uppgift i att ordna solbad. Det behöves ju blott en inhägnad av väv och — om möjligt — vatten ditlett. En avgift pr bad betalar snart kostnaden.

Solbadet värkar bäst då solen står högst.

Kan solbadet ej erhållas annorledes, så tag det i ett rum. Men solen skall skina direkt på kroppen (ej genom en glasruta).

Under de öviga årstiderna tar man, likaledes naken och dagligen, luftbad. Luftbadet värkar på samma sätt som solbadet, ehuru svagare. Det står dock i hälsoavseende över vattenbadet. Vatten är bra, luft bättre, sol bäst! Luftbadets längd får bestämmas av årstiden. Även om det är aldrig så kallt avstår den härdade ej sitt luftbad. Han rör sig då och frötterar sig. Han plägar också rulla sig i snön.

Dräkten.

Under de heta sommarkdagarne, då man hälst borde gå naken, har man på sig det minsta man kan. Eljes är det viktigt, att dräkten är lika fördelad över hela kroppen. Att damerna ha så litet på armar och ben och så mycket om midjan är orsak till många av deras krämpor.

Undantag från denna regel bildar halsen, som bör vara fri. Höga kragar borttaga ej blott halsrörelsernas behag utan hindra även lufttillträde till bålen och göra sina bärare ömtåliga för förkylningar. Höga kragar böra användas endast av dem, som ha fula ärr efter operationer, födelsemärken e. dyl.

Man bör också gå barfota så länge man kan. Att tvinga barn att ha skor om sommaren är brottsligt.

Friluftsarbetare böra begagna tillfället att under sommaren få luftbad gratis genom att gå iklädda endast ett par tunna byxor.

Dräkten får ej trycka någonstans. Det värsta därvidlag äro damernas snörliv och kjollinningar — de förra lyckligtvis i avtagande, men de senare allmänt i bruk. De betyda, att alla de fina organen i underlivet äro utsatta för ett farligt tryck. På dem beror det, att en sådan massa kvinnor få underlivslidanden med åtföljande fulhet, närvositet och förgrämdhet som sina ständiga följeslagare, när de nått en viss ålder. Kjolarne skola knäppas på livet!

Dräkten skall ej vara så tung, att det är ett dagsvärke ensamt att bära upp den.

Trånga skor åstadkomma ej blott liktornar utan också stort blodomlopp, ibland med huvudvärk, ibland med hjärtklappning, ibland med dålig hy — ja, t. o. m. ögonsjukdomar. När en klack går över två centimeter är den fördömlig. Foten får sålunda en onaturlig ställning. Rygg-raden får därigenom en skadlig knyck för varje steg. När dessa knyckar fått fortsätta tillräckligt många år, har ryggmärgen tagit skada. "Det är inte sagt, att Gud betalar vid veckans slut, men han betalar", sade drottning Anna av Österrike en gång. Särskilt farlig är den höga klacken för kvinnorna, emedan den därigenom uppkomma onaturliga kroppsställningen förändrar läget å vissa inre organ, ej minst

livmodern. Den höga klacken ger sålunda ej blott en ful, knyckig gång utan också ryggmärgsskador och försvårade, ofta ohyggligt plågsamma förlösningsningar.

Dräkten — från undertröjan och linnnet till kostymen och överplagget — skall vara porös, så att den å ena sidan lämnar luften tillträde till vår hud, å andra sidan tillåter hudens utsöndring (jämför sid. 5) obehindrat fortgå. Bä-raren av en porös dräkt luftbadar oavbrutet. (Sängkläderna äro för oss vad dräkten är under dagen och skola altså även vara porösa).

Den porösa dräkten är varmare än en tät, eftersom den håller större mängd varm luft. Sparvarne veta det och rugga därför upp sig som bollar, då det är kallt.

Födan.

Det viktigaste till sist! Vilja vi vara friska, måste vi hämta vår föda ur växtriket.

Vår naturbestämda näring är säd, frukt och nötter. Men en del andra växtämnen — rotfrukter, grönsaker — kunna genom lämplig anrättning bli mer eller mindre goda ersättningsmedel därför.

Till samma ersättningsmedel höra mjölk, smör, ost, ägg och honung, vilka djurprodukter icke innehålla några av köttets och fiskens giftämnen.

“Köttet giftigt?” utropar du. Ja, även det s. k. friska köttet, det som hälsovårdsnämnden satt sin godkännande stämpel på, är giftigt. I djurkroppen pågår samma utsöndring av giftiga avfallsämnen som i människokroppen (jämför sid. 6). I det ögonblick djuret dödas, avstannar denna utsöndringsprocess, och det, som då finns kvar, får du i dig, när du förtär likdelarne av djuret. Dessa giftämnen skapa begär för kött — såsom alkohol- tobaks- och kaffegifterna skapa begär —, fylla din kropp med osunda ämnen, göra dig nervös, trött och olustig och grundlägga hos dig olika sjukdomar. Ju kraftigare du är av naturen, dess längre står du bi, men aldrig (jämför sid. 1) skall du kunna undgå att få uppskåra vad du sattu.

Därjämte ökas köttets skadlighet ytterst ofta genom att djuret är sjukt. Hur skall en varelse, som nödgas leva så

onaturligt som nötkreaturen — särskilt de sprängfodrade mjölkningmaskiner, som kallas kor — kunna vara frisk! Köttet är sålunda ofta tvåfaldigt giftigt: utsöndringsämnen och bacillerna.

De sistnämnda synas ej smakligare, om de förekomma i ihjälstekt eller ihjälkockt form. Dessutom ha bacillerna det gemensamt med alla andra varelser, att de ha avföring, och som det ej fins något vattenklosettsystem inom djurkroppen, så blir denna avföring kvar där och lika giftig och lika avskryvård, om den också stekes i smör.

I ett land som vårt komma helt naturligt sädessorterna att spela en stor roll i det vegetariska hushållet. Man måste dock alltid bruka sädens alla beståndsdelar — bröd och rätter av siktat mjöl ge dålig näring.

Frukt och bär äro bäst då de äro färska. Men det äro de så kort tid hos oss. Insamla altså skogsbär och i stora partier! Inkoka dem utan eller med så litet socker som möjligt, så att de kunna ätas i mängder, d. v. s. som mat, ej som snask! Torka frukt!

Syrliga frukter ha till huvudsaklig uppgift att städa i vår kropp. Dit höra de flesta av våra egna frukter, som sålunda förträffligt kompletteras av de synnerligt näringsrika sydfrukterna, varav särskilt dadlarne, fikonen och plommonen påpekas.

Hur man skall äta.

Ät ej då du är trött. Då du är trött behöver du vila, och att smälta mat är ett stort arbete, som ej en uttröttad kropp förmår.

Du skall ha varma fötter och gott humör, då du sätter dig till bords.

Drick ej till maten. Det utspäder magsaften. (Däremot bör du dricka en timme före eller ett par, tre timmar efter måltiden).

Torkad frukt o. dyl. måste genom uppblötning i vatten, kokning eller annorledes återgivas sin naturliga vattenmängd, eljes blir det ett sådant arbete att smälta denna föda, att de flesta magar ej orka med det.

Ät ej för mycket flytande föda och icke het sådan (37 grader är den riktiga temperaturen).

Ät på regelbundna tider! Då få både spottkörtlar och mage nödig vila. Ät aldrig mellanmål! Barnen behöva tätare måltider, men de skola vara regelbundna. Barn som

gå och äta jämt bli dumma, tjocka och utan motståndskraft mot sjukdomar.

Tugga väl! Det är ätandets första och sista bud. Det är god ekonomi att tugga maten väl. Av en illa tuggad föda kan magen blott tillgodogöra sig en del — resten bortgår osmält, d. v. s. utan all nytta för kroppen. Och det är ju bra dåraktigt att betala dyra pengar för mat, som man ingen nytta har av — ja, som man har skada av. Magen är tålig, och man kan få misshandla den länge, men efterhand blir den tröttare och tröttare av att oavbrutet få hålla på med att forsla bort osmält föda, och en vacker dag sträjkar den.

Tuggar du maten väl, skall du snart finna, att du kan reda dig på en betydligt ringare mängd föda än du förut intagit.

Det är den naturliga känslan av det riktiga i här påpekade förhållanden som gör, att man formligen mår illa av att se personer sluka maten som rovdjur. De flesta människor tro, att ju mer man äter dess starkare blir man. Det är fullständigt felaktigt. Ät ej ett tecken mer än du behöver för att vara vid arbetskraft. De flästa människor äta två, tre gånger mer än de verkligt behöva, till skada för hälsa som kassa.

Undvik alla gifter!

Kaffets, teets, tobakens och alkoholens skadlighet har jag redan framhållit. De begagnas just icke håller av några andra än köttätare, som fått sin smak fördärvad och som med bedövningsmedel söka tysta ned de med deras onaturliga levnadssätt sammanhörande olust- och smärteförnimmelserna. Det lyckas för tillfället, men sedan reser sig för varje gång olusten och smärtan med ny kraft.

Har du genom onaturligt levnadssätt ådragit dig sjukdom, begå ej den dårskapen att tro, att den kan botas genom en annan onaturlighet: genom giftig medicin. Apotekaren kan inte trollo, även om han gör mixturer efter läkarerecept. Gift är död och kan väl bedöva, men aldrig bota.

Sök i stället naturens egna läkemedel: sol, luft, vatten, vila, sund föda o. s. v.

Vaccinera ej dina barn och tillåt ej, att de behandlas med serum. Båda delarne ha gjort förskräckligt mycket ont och äro endast värdiga medeltidens värste kuckelmakare.

Vegetarisk kokbok.

Av

Jenny Bergqvist-Hansson.

Alla recept äro beräknade för 4 personer.

Rivebröd fås genom att torka och mala grahamsbröd eller veteskorpor. Förvaras på lager i en bleckburk eller pappask. I stället för rivebröd kan granola, ett preparat berett av olika sädeslag användas. Säljes i paket à 50 och 60 öre.

Växtfett, kallas även kokosfett, palmin, palmsmör, är berett ur kokosnöten och innehåller 100 % fett. Utmärkt till bakning och stekning.

Vegetariskt smör se beskrivningen.

Brun sås. Överalt där ej annorlunda föreskrives användes brun sås. (Aterfinnes under makaronikroetter första dagen).

Potatisvatten: det vatten vari råskalad potatis kokats.

Rot- eller växtspad, spad vari grönsaker eller rötter kokat.

Brödformar, avlånga, fyrkantiga formar av bleck, plåt, köpas från 40—50 öre i bosättnings- eller järnaffärer. Användas förutom till bröd till puddingar m. m.

Emaljerad form (f. 4 pers.) med rund botten (lik en skål eller låg spillkum) köpes för 75 öre.

Förkortningar:

veg. smör = vegetariskt smör,

lr. = liter,

kkp. = kaffekopp,

msk. = matsked,

tsk. = tesked.

1 msk. smör	motsvarar	ungefär	25	gram,
1 »	växtfett	»	»	25 »
1 kkp.	socker	»	»	150 »
1 »	vetemjöl	»	»	100 »

Några vinkar.

Koka med lock över sakta eld eller i stekugnen; det sparar bränsle och matens näringsvärde kokar ej bort.

Salta maten sparsamt.

Tillvaratag noga det spad vari råskalad potatis, grön- eller rotsaker kokat, häri finnas de värdefulla mineralämnena (närsalter). Spadet användes till soppor och såser.

Gör soppor och såser tjocka; de bli härigenom näringsrikare.

Lägg mycken vikt vid kokning av sås; en klimpig, illa kokad sås förstör den smakligaste anrättning.

Koka grön- och rotsaker i så litet vatten som möjligt.

Anrätta så mycket mat i taget att det räcker ett par dagar.

Tag reda på alla räster.

Anrätta dem helst i en ny form och så att de se smakliga ut.

Använd mycket bär och frukt samt sallader.

Hav alltid sammanmalet bröd (grahams- eller rågbröd) på bordet.

GRAHAMSBRÖD 3½ lr. grahamsmjöl, ½ r. vetemjöl, 1⅙ lr. vatten, 2 tsk. salt, 2 msk. växtfett, 20 gram (2 öre) jäst.

Mjölet bör ha stått inne över natten, hälls i ett stort fat eller en kruka, vattnet (1 lr. härav) ljummas och inarbetas med en träspade, växtfettet smältes och tillsättes jämte salt. Jästen upplöses i ⅙ lr. (1 kkp.) vatten och iblandas. Sist inarbetas ½ lr. vetemjöl och degen slås kraftigt med spaden. Ju mera den arbetas, ju bättre bröd får man.

Brödformar smörjas med växtfett och litet mjöl strös i. Degen delas i tre delar och man formar varje del mellan två spadar eller å bakkbordet till en avlång bulle, som nedlägges i formen. Formarne övertäckas med ett rent baksdynke och ställes att jäsa (ej för nära spisen) i 4—6 tim. Då sprickor visa sig på ytan, insättes brödet i varm ugn (1 tim.). Under gräddningen eldas endast sparsamt. Man kan prova om brödet är gräddat genom att genomsticka det med en torr vispkvist eller smal trästicka; om ej deg fäster vid denna är brödet färdigt.

GRAHAMSSKORPOR. 1 lr. kärnmjölkl, 1 kg. grahamsmjöl, 1 kg. vetemjöl, 20 gram jäst, 3—4 msk. sirap eller honung, 2 msk. pomeransskal (eller hemtorkade apelsin- eller citronskal).

Pomeransskalen kokas, det yttre skalet skäres i små tärningar. Degen göres som förut beskrivits, får jäsa upp, varefter den arbetas (omvrides), får åter jäsa samt utbakas i limpor som sättas alldeles intill varandra på plåt. För att undvika att ej limporna fästa ihop, bestrykes kanterna med smält växtfett.

Limporna övertäckas med ett rent baksdynke och ställas å varm plats att jäsa upp; gräddas i god ugn $\frac{3}{4}$ —1 tim. Skäras dagen därpå i $\frac{1}{2}$ tums tjocka skivor, som väl genomtorkas.

I stället för kärnmjölkl kan vanlig mjölkl eller mjölkl och vatten användas.

Vegetariskt smör.

1 kg. växtfett, 1 lr. kärnmjölkl, 4 tsk. olivolja, 3 tsk. socker, 3—4 msk. salt, 6 msk. tjock grädde, 15—20 droppar smörfärg.

Växtfettet sönderskäres och smältes över sakta eld (får ej koka). När fettets är smält ställes det att bli ljumt, kärnmjölken och det övriga ihälles på en gång och man rör med en träsked eller vispar tills man får smör. Det får stå i 10—15 min., varefter kärnmjölken hälls av och smöret arbetas. Är till utseende och smak full-

komligt likt vanligt smör. För att få det lika smidigt som sådant, inarbetas $\frac{1}{4}$ kg. mejerismör i växtsmöret. Om man finner det besvärligt med de många ingredienserna kunna de uteslutas och växtfettet blandas med endast kärnmjök. Smöret blir dock varken så vackert eller gott och får också mindre fetthalt. Olivolja (matolja) köpes i varje sorterad speceriaffär, smörfärg på apotek.

Vegetariskt (veg.) smör berett på detta sätt innehåller mera fett än smör. Priset för veg. smör blandat med mejerismör, blir ungefär 1:50 pr kg. (Av 1 kg. växtfett fås 1,1—1,2 kg. smör.)

MÅTSEDLAR.

Vår.

- Söndag: *Vårsoppa,*
Makaronikroetter, stuvad spenat, potatis,
brun sås,
Fylda vetebullar, vaniljsås.
- Måndag: *Potatispudding, morötter, citronsås,*
Rabarberkräm.
- Tisdag: *Nässelkål,*
Fruktpudding.
- Onsdag: *Korngrynsbullar, Gräslöksmos, brun sås,*
Äppelsoppa.
- Torsdag: *Spenatsoppa,*
Grahamsplättar.
- Fredag: *Mannagrynskroetter,*
Grön sallad, stuvad potatis, sås,
Krusbärssoppa.
- Lördag: *Spenatpudding, potatisstänger, äggsås,*
Rabarbersago.

VARSOPPA. 2 knippor morötter, 2 à 3 knippor rädisor, 1 salladshuvud, 1 msk. hackad persilja, $1\frac{1}{2}$ lr. vatten, $\frac{1}{4}$ lr. mjölk, 2—3 msk. mjöl, 2 tsk. socker, 1 tsk. salt.

Grönsakerna ränsas, morötter, rädisor (även bladen)

och salladshuvudet påsättas i kokande (lätt saltat) vatten, på svag eld. Spadet fränsilas, morötterna sönderskäras, rädisorna avskäras från stjälkarna. Spadet påsättes på nytt. Spenatbladen skäras tvärs över några gånger, få koka en stund häri. En redning av mjölet och mjölken ihålles, sockret, morötterna och rädisorna ilägges jämte persiljan. Efter ett uppkok är soppan färdig att serveras. Ett ägg eller en äggula kan vispas i soppskålen om man så vill och har råd.

Till denna soppa använder man vårens första späda grönsaker, ju flera sorter ju bättre. Soppan blir vackrare om de grönsaker som skola serveras i soppan skäras innan de kokas; de påsättas för sig med litet vatten och smör; upphållas i soppskålen och det redda spadet (kokat på hela grönsaker) hälls över.

MAKARONIKROKETTER. 2 kkp. små eller mycket fint sönderbrutna makaroner, 4 kkp. vatten, 2—3 kkp. mjölk, $\frac{1}{2}$ msk. salt, 1 tsk. socker, 1 ägg, 1 kkp. rivebröd, veg. smör till stekning.

Makaronerna påsättas i kokande, saltat vatten, få sakta koka en stund, varefter vattnet avhålls (tillvaratas till såspad), 2—3 kkp. kokande mjölk påhålls och makaronerna insätts i ugn att svälla (omröras någon gång). Då de äro färdigkokta uttagas de och mästa hettan får afgå; 1 ägg, $\frac{1}{2}$ tsk. salt och 1 tsk. socker samt 2 msk. rivebröd nedröres. Med en sked tas av massan klimpar, vilka läggas på ett brödbestrött skärbräde, där de formas till runda eller flata bullar, doppas i mera rivebröd och stekas vackert ljusbruna i veg. smör. Om kroketterna ej vilja hålla ihop kunna de först doppas i ägg- eller mjölvispning och sedan i rivebröd. Serveras med brun sås, potatis (stuvad spenat). Hackad saltgurka kan strös över de stekta kroketterna.

STUVAD SPENAT. 2 lr. ($\frac{1}{2}$) kg. spenat, vatten, salt, 1 msk. smör, 2 msk. mjöl, $1\frac{1}{2}$ kkp. spenatspad och mjölk, 1—2 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Spenat innehåller rikligt med vatten och kan därför kokas i litet eller intet vatten. 2 liter ränsad och sköljd spenat påsättes i 1 kkp. kokande saltat vatten, får stå under lock uppå spisen i 8—10 min. Uppslås i durkslag. Hackas fint på skärbräde eller males på köttkvarn. Smör och mjöl fräses i pannan, spenaten lägges, omröres väl med en träsked, mjölk och spad påspädes till en tunn gröt, får koka i 15 min., socker och salt tillsättes. Uppslås i karott och kan garneras med hackade ägg. På vintern användes grönkål kokt på samma sätt eller torkad spenat. Den senare vattenlägges innan den användes.

BRUN SAS. 1 msk. veg. smör, 1 msk. mjöl, 2 kkp. rotspad eller potatisvatten, salt.

Sås kokas bäst i en liten järnkastrull.

Smöret får sjuda, men ej bli bränt. Mjölet tillsättes, röres med en träsked tils man har en jämn massa, då makaronispad, rotspad eller potatisvatten påspädes. Om för mycket mjöl arbetas in i smöret blir såsen lätt klimpig. I början, innan man blir van att koka sås på detta sätt går därför något mera smör åt.

FYLDA VETEBULLAR. 10 små vetebullar, $\frac{1}{2}$ lr. god mjölk, 1 kkp. äppelmos eller annan bär- eller fruktmos, 1 kkp. gräddskum.

Bullarne (böra ej vara färska) urhållas i mitten med en tesked, nedlägges med botten upp i mjölk, upp-tagas hastigt och sättas på plåt i ugn att bli torra. Hålen fyllas med kallt äppel- eller rabarbermos, på varje fyllning lägges överst 1 msk. hårt vispad grädde. Serveras med tunn gräddmjölk eller

VANILJSAS. $2\frac{1}{2}$ kkp. god mjölk, 1 msk. socker, 2 tsk. potatismjöl, 1 ägg (eller 1 äggula).

Ägget vispas, potatismjölet utröres i mjölken, socker tillsättes, blandas med ägget och altsammans påsättes och får under omröring koka upp. Uppslås i såskopp och serveras kall.

POTATISPUDDING. $\frac{1}{2}$ kg. kokt malen potatis, 1 hg. smör, 2 äggulor, 3 äggvitor, $\frac{1}{2}$ vit lök, $1\frac{1}{2}$ kkp. rivet vetebröd eller majsflingor, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Potatisen bör vara kall. Den males tillsammans med löken, det smälta smöret och äggulorna iröres, därefter majsflingor eller bröd och salt; sist de slagna äggvitorna. I ugnen $\frac{3}{4}$ tim. (i vattenbad).

Till enklare potatispudding uteslutes smör. Riven mesost kan tillsättas.

CITRONSAS. 1 msk. smör, 1 msk. mjöl, 2 kkp. potatis- eller morotsvatten, 1 tsk. citronsaft, 2 tsk. socker, $\frac{1}{4}$ tsk. salt, 1 äggula.

Smöret smältes (får ej bli brunt), mjöl iröres och potatisvatten påspädes. När såsen kokat upp avlyftes den och äggulan, blandad med några droppar citronsaft i taget, socker och salt tillsättes (försiktigt så att såsen ej skär sig).

KOKTA MORÖTTER. Morötter skrapas (späda morötter behöva endast borstas väl), sköljas och skäras i avlånga, ej för stora bitar; kokas i litet vatten, salt. Morötterna läggas upp på karott och överströs med hackad persilja. Möjligen överblivet spad användes till sås.

RABARBERKRÄM. 1 lr. skuren rabarber, $\frac{1}{2}$ lr. vatten, 1 kkp. socker, 5 msk. rismjöl eller 3 msk. potatismjöl.

Rabarbern tvättas, men skalas ej, ilägges och får koka med sockret, mjölet utröres i kallt vatten och nedröres med träsked. Krämen får koka en stund.

Saftkräm kokas på samma sätt. Redning skall hällas i kräm i en smal stråle, härigenom undvikes klimpar. Kräm som vispas blir lätt seg.

Serveras med mjölk.

NÄSSELKAL (a). 1 lr. späda nässlor, 1 lr. vatten, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ lr. mjölk, 1 msk. veg. smör, 2 msk. mjöl. $\frac{1}{2}$ msk. socker, 1 tsk. salt.

Nässlorna ränsas och sköljas i flera vatten. Påsättas

i 1 lr. kokande saltat vatten; efter 7—8 minuters kokning uppslås nässlorna i ett durkslag och få avrinna, varefter de finhackas på ett skärbräde.

I soppkitteln fräses smör och mjöl tillsammans; omröres väl med en träsked, nässlorna iblandas, spadet vari de kokat påslås och sist ihålles $\frac{3}{4}$ lr. mjölk. Soppan avsmakas med socker och salt. Den kan kryddas med litet muskotblomma. Om den önskas särskilt fin, vispas en äggula med några matskedar grädde i soppskålen; soppan påhålles under kraftig vispning.

NÄSSELKAL (b). 1 lr. späda nässlor, 1 lr. vatten, 1 lr. rotspad, 1 msk. smör, 2 msk. vetemjöl, salt.

3—4 stora morötter, några potatisar, 2 palsernackor och en purjolök ränsas och kokas. Spadet frånsilas. Nässlorna förvällas och finhackas eller malas på kvarn. Smör och mjöl fräses, nässlorna iläggas, nässelvattnet samt rotspadet påspädes.

Soppan avsmakas med salt. Ätes med fint sönderskuren brunstekt potatis.

I stället för vetemjöl kan havremjöl användas. 2—3 msk. havremjöl utröres i vatten och vispas i det frånsilade spadet. Nässlorna iläggas sist.

FRUKTPUDDING. 15—20 tunna vetebrodsskivor eller ituskurna bullar, 2 msk. smör, 4 kkp. mjölk, 2 kkp. äppel- eller rabarbermos, 1—2 ägg, 1 msk. socker.

En form smörjes. Vetebrodsskivorna bredas tunt med smör eller tas med en gaffel och doppas i smält smör, läggas en stund i mjölk, nedläggas varvtals i formen och rikligt med fruktmos bredes mellan varje varv. Överst bröd. I rätten av mjölken vispas ägg och socker; slås över pudningen. Bör stå $\frac{1}{2}$ —1 tim. innan den gräddas, för att mjölken skall tränga in i brödet. Ätes halvvarm med vaniljsås eller tunn grädde.

I stället för vetebrodsskivor kan kall risgröt eller överblivna tunnpannakor användas. Puddingen blir utmärkt fin om litet sylt (hallon- rönnbärssylt, hjortron, jordgubbar etc.) lägges i klickar jämte fruktmoset på varje varv bröd eller risgröt.

KORNGRYNSBULLAR. 1 kkp. korngryn, 5 kkp. rotspad, 4—5 kokta potatisar, 1 kkp. rivebröd, 3—4 msk. brynt lök, 2 tsk. salt (persilja, mejram).

Smör, växtfett.

Olika slag av rotsaker (morötter, palsternackor, potatis, en bit selleri eller lök) kokas och fränsilas. I spadet, som bör vara ganska starkt hopkokt, påsättes grynen, få koka på bakspisen eller i stekugnen till en stadig gröt. Lök hackas och brynes i litet smör, potatis söndermosas med en gaffel eller males; blandas jämte ett ägg, litet rivebröd eller vetemjöl och salt i gröten.

Massan bör vara fast.

Hackad persilja och mejram kan med fördel tillsättas. Runda eller avlånga bullar formas, doppas i rivebröd och stekas ljusbruna.

Om mejram, lök och persilja lägges i spadet behöver ej något tillsättas i gröten. Ägget och potatisen kan uteslutats. Gröten hålles upp, skäres i skivor, som doppas i rivebröd och stekas ljusbruna.

Grynen kunna också kokas i mjölk eller vatten.

GRÄSLÖKSMOS. 1½ lr. råskalad potatis, 1½ kkp. mjölk, 2 tsk. salt, 2 msk. fin klippt gräslök.

Potatisen kokas i litet vatten, avhälles. Söndermosas väl med en mosklämmare eller en stor gaffel, mjölken uppkokas, gräslök och salt tillsättes, härav nedröres litet i taget tills moset är som en tunn gröt. Moset blir poröst genom att röras kraftigt, inga klimpar få förekomma. Vattnet vari potatisen kokat kan tillsättas i stället för mjölk.

ÄPPELSOPPA. 1 lr. syrliga äplen eller 2 hg. torkade 1½ lr. vatten, 1—1½ kkp. socker, 2 msk. potatismjöl.

Äplena skalas och skäras i klyftor, påsättas med sockret i vattnet och få koka mjuka i en emaljerad järngryta (skal och kärnhus kokas för sig i litet vatten; saften tillslås soppan). Då äplena äro färdigkokta nedröres försiktigt potatismjölsredningen. Efter ett uppkok hålles soppan upp och ätes kall. Äppelsoppa blir

vackrare om äppelbitarna med en hålslev tas upp innan soppan avredes — bitarne läggas i soppskålen och den redda soppan slås över. Fin smak fås genom att tillsätta litet saft. Användes torkade äpplen, vattenläggas de över en natt, kokas i samma vatten.

SPENATSOPPA. 1 lr. spenatblad, 1 lr. vatten, $\frac{1}{2}$ lr. mjölk, 2—3 msk. mjöl, 2 tsk. socker, 1 tsk. salt.

Spenatbladen ränsas, sköljes och skäres på ett skärbräde tvärs över några gånger; kokas i 1 lr. vatten och tsk. salt.

2—3 msk. mjöl lägges i en spillkum och $\frac{1}{2}$ lr. mjölk slås på (litet i taget så att ej klimpar uppstå), röres med en träsked, slås i när spenaten kokat 5—6 minuter. Soppan får ett uppkok; avsmakas med socker och salt.

Stjälkar och bladskaft av spenaten kunna kokas för sig och spadet användas i soppan. Detta för att tillvarata allt det järn som ingår i spenatplantan.

Spenatsoppa kan också kokas som nässelkål (a).

GRAHAMSPLÄTTAR. $\frac{1}{2}$ lr. vatten, $\frac{1}{2}$ lr. mjölk, 2 kkp. grahams-, 2 kkp. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, växtfett.

Mjölet ivispas med stålvisp, smeten får stå och svälla 2—3 tim. Pannkakor gräddas väl bruna på plättjärn eller lagg. Ätas varma med sylt eller honung och rivna nötter. — Grahamsmjölet gör pannkakorna porösa utan ägg.

MANNAGRYNSKROKETTER. $1\frac{1}{2}$ kkp. mannagryn, $1\frac{1}{2}$ lr. vatten, $\frac{1}{2}$ lr. mjölk (eller 1 lr. mjölk), 1 ägg, 3—4 msk. finklipt gräslök, 2 tsk. salt, växtfett.

Grynen kokas med litet salt till en tjock gröt, som slås upp (bäst i en brödform) att kallna. Ägget vispas med ett par matskedar vatten och mjöl till en tjock välling, vari gräslök och salt nedröras.

Gröten (som bör vara fullkomligt kall) uppstjälpes på ett skärbräde, jämna, tämligen tjocka skivor skäras, vilka doppas i smeten och stekas bruna på svag eld.

Smakar som stekt fisk. Ägget kan uteslutas och en tjoock smet vispas av vatten, mjöl, salt och rikligt med gräslök. På vintern kan hackad persilja användas i stället för gräslök.

GRÖNSALLAD. 2 salladshuvuden, 1 citron, 1 msk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, $\frac{1}{2}$ kkp. mjölk.

Bladen isärtagas och sköljas, men kramas ej, läggas hela eller sönderskurna i en liten glasskål och en sås av citronsaft, mjölk (eller vatten) socker och salt hälls över salladen.

STUVAD POTATIS. 1 lr. kokt potatis, $\frac{1}{2}$ lr. mjölk, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, $\frac{1}{2}$ msk. växtfett.

Fettet lägges i en kastrull och mjölken tillslås, potatisen skäres i bitar och ilägges, saltas. Litet gräslök eller hackad persilja kan nedröras i potatisen.

KRUSBÄRSSOPPA 1 lr. krusbär, 1— $\frac{1}{2}$ kkp. socker, 2 lr. vatten, 2 msk. potatis- eller rismjöl.

Krusbären snoppas, sköljas och påsättas i knapt 2 lr. vatten. Sockras efter smak. Potatis- eller rismjöl utröres i litet kallt vatten och tillsättes när krusbären kokat mjuka.

Ätes kall eller halvvarm.

RABARBERSOPPA Rabarberstjälkarna sköljas, men skalas ej; skäras i 1—2 cm. långa bitar. Kokas som krusbärssoppa.

SPENATPUDDING. $\frac{1}{4}$ lr. förvälda och hackade spenatblad, 2 ägg, 4 kkp. rivet vetebröd eller majsflingor, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 2 tsk. socker, $\frac{1}{4}$ tsk. muskotblomma, smör till formen.

Spenaten bör ej vara altför torr; den blandas med 4 kkp. rivet vetebröd eller majsflingor (ej packade mått), 2 äggulor, socker, salt och litet muskotblomma, sist tillsättes de hårt slagna äggvitorna. 2—3 msk. mjölk eller spenatspad tillsättes ifall puddingsmeten förefaller

alt för hård. Puddingen gräddas i ugn, hälst i vattenbad (vatten slås i en stekpanna och häri ställes formen, varmt vatten påspådes efter behov).

ÄGGSAS. 1 msk. smör, $1\frac{1}{2}$ msk. mjöl, $2\frac{1}{2}$ kkp. mjölk, 1 hårdkokt ägg, $\frac{1}{4}$ tsk. salt, $\frac{1}{2}$ tsk. socker.

Smör och mjöl fräses, mjölk (eller potatisvatten) påspådes, salt och socker tillsättes. Då såsen avlyftes nedröres ett hackat ägg.

POTATISSTÄNGER. $\frac{1}{2}$ lr. kokt malen potatis, 1 msk. smör, 1 ägg, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Ägget vispas, gulan och vitan var för sig (vitan nedröres sist), blandas med potatisen, salt och smör. Avlånga små bullar (2—3 tums stänger) formas med skedar eller på skärbräde, rullas i vetemjöl eller rivebröd och läggas antingen på plåt i svag ugn eller stekas på vanligt sätt i smör eller växtfett.

Om potatismassan ej vill hålla ihop iblandas litet vetemjöl eller rivebröd.

RABARBERSAGO. 1 kkp. vita eller röda sagogryn, 4—5 kkp. vatten, 1 lr. skuren rabarber, 1 kkp. socker.

Grynen tvättas och läggas i eldfast eller emaljerad form, kokande vatten slås över dem och de få stå i 20 min., då rabarber och socker nedröres. Formen insättes i ugn, lock eller papper lägges över; får stå $\frac{3}{4}$ —1 tim. Uppstjälpes och ätes kall eller varm med mjölk.

Kan även kokas av äplen. 6—8 stora äplen skatas och urkärnas, de nedläggas i en form, 5 msk. socker överströs och de blötlagda sagogrynen med sitt vatten slås över äplena. Kokas i ugn som föregående.

Litet kanel eller några nejlikor kan med fördel tillsättas.

Sommar.

Söndag: *Grönsoppa,*
Norsk pudding, morötter, ärter, pepparrot-
sås, potatis,
Smultronkräm, mjölk.

- Måndag: *Morotkroketter*, stuvade ärtskidor, persiljesås, potatis.
Blåbärssoppa.
- Tisdag: *Blomkålspudding*, stuvade rödbetor, potatis, sås,
Majsflammeri, hjortronskompott.
- Onsdag: *Brödstänger*, stuvad blomkål, potatis, sås,
*Vinbärskrä*m, mjölk.
- Torsdag: *Färs*k ärtsoppa,
Fattiga riddare, sylt eller kompott.
- Fredag: *Riskroketter*, skärbönor, gurka, sås, potatis.
Saftkaka.
- Lördag: *Bondbönsoppa*,
Blåbärspannkaka.

GRÖNSOPPA. Spenat, blomkål, morötter, palsternackor, späda ärtskidor, 1½ lr. vatten, ¼ lr. mjölk, 1 msk. veg. smör, 2 msk. mjöl, 1 tsk. salt, (1 tsk. socker).

Hur mycket som skall användas av grönsaker beror på storlek. Om man ej har alla sorter kan soppan kokas på spenat och sönderskurna morötter, eller morötter och ärtskidor eller spenat och ärtskidor o. s. v.

Grönsakerna ränsas, sönderskäras i passande stycken och påsättas i kokande saltat vatten. Rötterna sättas på först; när de äro nära färdigkokta iläggas de sönderskurna spenatbladen och ärtskidorna, blomkålen. Mjöl utröres i mjölk och nedröres i soppan som får koka upp. Litet smör kan tillsättas och en tsk. socker om man så vill.

Mjöl och mjölk kan uteslutas, men soppan blir då ej så närande.

NORSK PUDDING. ½ lr. god mjölk, 1 kkp. pannagryn (eller 1 rågad kaffekopp vetemjöl), 50 g. smör, 2—3 ägg, 3 msk. riven ost, 1 tsk. salt.

Mjölkens kokas upp och gryn eller mjöl iröres (röres kraftigt); pannan avlyftes och smöret iläggas, äggulorna, den rivna osten och litet salt nedröres, sist de till skum slagna vitorna. Massan lägges i en hög form, lock på-

lägges; ställes i en järngryta med vatten på spisen eller i en panna med vatten i ugnen och får koka här i två tim. Stjälpes upp och serveras hel eller i skivor med potatis (morötter, ärter) och antingen citronsås, dillsås, smält smör och pepparrot eller

PEPPARROTSAS. 1 msk. smör, 1 msk. mjöl, 2 kkp. potatis- eller växtspad, (litet mjölk), 1—2 msk. pepparrot, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Smör och mjöl fräses (får ej bli brunt), spad och litet mjölk påspådes, pepparrot ilägges. Saltas.

MORÖTTER OCH ÄRTER. Morötterna sönderskäras i små bitar, kokas med lika mycket spritade ärter eller sönderskurna ärtskidor i litet vatten och salt. Spadet avhålls. Hackad persilja kan överströs. Kunna också stuvas: 1 msk. vetemjöl utröres i litet mjölk, tillsättes.

SMULTRONKRÄM. $\frac{1}{2}$ lr. smultron eller jordgubbar, $\frac{3}{4}$ lr. vatten, 5 msk. socker, 2 msk. potatismjöl.

Bären sockras, få stå och safta sig, bär och saft slås i vattnet och påsättes. Potatismjölsredningen iröres när bären kännas mjuka. Krämen slås upp och litet socker överströs. Ätes med mjölk. Bäst är att äta jordgubbar och smultron i färskt tillstånd. De äro mycket järnrika.

MOROTSKROKETTER $\frac{1}{2}$ lr. i små tärningar skurna morötter, 3 kkp. vatten, 1 tsk. salt, $1\frac{1}{2}$ msk. växtsmör, 3 msk. mjöl, $1\frac{1}{2}$ kkp. mjölk, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, $\frac{1}{2}$ tsk. socker, 1 msk. finhackad persilja, 1 kkp. rivebröd, $1\frac{1}{2}$ msk. växtsmör.

Morötterna skäras mycket fint, påsättas i kokande litet saltat vatten (kokas i kastrull med lock). Då de äro mjuka fransilas spadet. Smör och mjöl fräses tillsammans. Spadet och mjölken påspådes under omring, stuvningen, som skall vara som en tjock gröt, får koka en stund, morötterna ilägges jämte persiljan, socker, salt och en del av rivebrödet. Upphålls och får kallna.

Med sked formas klimpar av ett äggs storlek, läggas å brödbestrött skärbräde, vändas och tillplattas med en kniv. Stekas vackert ljusbruna i växtsmör. Ätes med sås (se persiljesås) och potatis (ärter, spenat).

Makaronikroetter kunna tillagas på samma sätt.

För att kroetterna bättre skola hålla ihop kan ett ägg tillsättas stuvningen eller doppas i ägg först och sedan i rivebröd.

Morotspudding anrättas på samma sätt, färsen kan då vara något lösare. Persilja i morotsbullar eller pudding höjer smaken.

Serveras med potatis (stuvade ärtskidor) och

PERSILJESÅS. 1 msk. veg. smör, $1\frac{1}{2}$ msk. mjöl, 2 msk. hackad persilja, 2 kkp. morotsspad (eller mjölk), $\frac{1}{2}$ tsk. salt, $\frac{1}{2}$ tsk. socker.

Smör och mjöl fräses, hackad persilja tillsättes, mjölk eller morotsspad (eller litet av varje) påspädes och såsen får koka. Avsmakas med salt och socker, samt, ifall man vill ha sötsur smak, 1 tsk. citronsaft; litet mera socker får då tas.

STUVADE ÄRTSKIDOR. 1 lr. ärtskidor, 2—3 kkp. vatten, 1 tsk. salt, 1 tsk. potatismjöl.

Skidorna användas endast av sockerärter; böra ej vara för stora. De ränsas på så sätt att yttersta snibbarne i båda ändar av skidan avskäres så att den långa tråd som följer skidan längs efter, följer med och kan avdragas.

Skidorna skäras tvärsöver eller på snedden några gånger. Kokas i kort spad, redes med potatismjölet utrört i litet vatten eller genom att läggas i en stuvnings-sås av smör och mjöl, mjölk och spad. (Se stuvade morötter.) Avsmakas med socker och salt.

BLÅBÄRSSOPPA. 1 lr. färska eller $1\frac{1}{2}$ kkp. torkade blåbär. 1 kkp. socker, $1\frac{1}{2}$ lr. vatten, $1\frac{1}{2}$ —2 msk. potatismjöl.

Blåbären ränsas, läggas i en sikt och spolats hastigt över med vatten, påsättas i emaljrat- eller lerkärl, sock-

ras. När bären äro mjuka nedröres potatismjölredningen. Soppan uppslås och ätes kall med klimp.

Torkade blåbär blötläggas över en natt i $\frac{1}{2}$ lr. vatten. Soppa kokas sedan på samma sätt som av färska bär.

Enligt denna beskrivning kokas också soppor av andra bär, körsbär, vinbär (bären silas ifrån), lingon, hjortron etc. Till dessa soppor är det gott med någon klimp av majsflingor eller mannagryn.

MANNAGRYNSKLIMP. $\frac{1}{2}$ kkp. mannagryn, 3 kkp. mjölk, 1 msk. socker, 5 mandlar.

Mjölken kokas upp, grynen röras i, litet i sänder med en träsked. Socker och den rivna eller malda mandeln tillsättes och massan får koka tils den tjocknat, då den hälls upp på ett fat. Serveras kall till soppor.

BLOMKALSPUDDING. 1 lr. blomkålsklyftor (1 medelstort huvud eller två små), 2 msk. smör, 4 msk. mjöl, $\frac{1}{2}$ lr. god mjölk, 2 ägg, $\frac{1}{2}$ tsk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Blomkålen ränsas och sönderdelas, kokas i kort spad; halvfärdig avtages den och spadet slås av. I pannan kokas smör, mjöl, mjölk och om man så vill litet blomkålsspad till en tunn gröt, som får kallna. Blandas därefter med 2 vispade ägg, litet socker och salt. Blomkålen nedröres försiktigt häri, slås i smord form och gräddas i ugnen omkring $\frac{3}{4}$ tim. Ätes med eller utan sås.

Sås kan kokas av spad vari blomkålsstocken och de grova bladnärverna kokat.

STUVADE RÖDBETOR. 1 lr. rödbetstärningar, $\frac{1}{2}$ lr. mjölk, 1 tsk. salt.

Rödbetor böra ej kokas utan bakas i ugn, de behålla härigenom hela sitt näringsvärde och sin fina smak.

Rödbetor tvättas och borstas, torkas väl torra på en ren trasa, läggas ner i en järngryta och övertäckas med salt. Provas med en gaffel. När de äro färdiga lossa skalén lätt; de skalas varma. Saltet tillvaratas och användes flera gånger. Om de ej täckas av salt bli skalén tjockare.

Till stuvade rödbetor skäras de i jämna tärningar som nedläggas i god mjölk eller tunn grädde, upphettas och serveras varma. Avsmakas med salt.

MAJSFLAMMERI. $\frac{1}{2}$ lr. vatten, 2—3 kkp. majsflingor, 1 msk. socker, $\frac{1}{4}$ lr. grädde.

Majsflingorna (manna- eller risgryn kan också användas) kokas i vatten till gröt som får kallna. Grädden vispas och nedröres försiktigt i gröten, 1 msk. socker tillsättes. Serveras med någon frukt.

HJORTRONKOMPOTT. $\frac{1}{2}$ lr. hjortron kokas i 1 kkp. vatten och 3—4 msk. socker.

Kan redas med 1 tsk. potatismjöl utrört i litet kallt vatten.

BRÖDSTÄNGER. 3 kkp. rivet vete- eller grahambröd, 5—6 medelstora potatisar, 1 ägg, 1 msk. hackad persilja, $\frac{1}{2}$ msk. dill eller mejram, $\frac{1}{2}$ medelstor lök, 1 tsk. salt, 3 msk. växtfett.

Ett av äggen hårdkokas.

Brödet, som ej bör vara färskt, söndersmulas mellan fingrarna eller rives, potatisen söndermosas med en gaffel (males ej), löken rives eller skrapas med en kniv, persilja och dill eller mejram finhackas, vitan av det hårdkokta ägget skäres i tärningar, gulan söndermosas; alt-sammans blandas med 2 msk. smält växtfett och ett ägg. Avlånga bullar (små korvar) formas först mellan händerna sedan på skärbrädet. Stekas i växtfett.

Ätes med brun sås och potatis med morötter eller blomkål.

STUVAD BLOMKÅL. 1 medelstort eller 2 små blomkålshuvud, vatten, salt.

1 msk. smör, 2 msk. mjöl, 1 kkp. blomkålsspad, 1 kkp. mjölk, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Blomkålen ränsas, kokas i litet saltat vatten, hel eller i stora klyftor, upptages och avhålls. I kastrullen fräses smör och mjöl, spad och mjölk påspädes till

en tjock sås, socker och salt tillsättes. Blomkålen lägges i karott och såsen hälles över.

VINBÄRSKRÄM. $\frac{3}{4}$ —1 lr. röda vinbär, $1\frac{1}{4}$ lr. vatten, 1 stor kkp. socker, $2\frac{1}{2}$ msk. potatismjöl eller 4 msk. ris mjöl.

Vinbären ränsas, men behöva ej snoppas, kokas i vatten (drysigt 1 lr.); bären fränsilas. I den kalla saften sammanblandas sockret och potatis- eller ris mjölet, utrört i litet vatten. Krämen får koka under oavbruten omröring, vispas ej.

Redningen kan också tillsättas när saften kokar. Ätes kall med mjölk.

FÄRSK ÄRTSOPPA. 3 kkp. spritade ärter, 1 lr. vatten, $\frac{1}{2}$ lr. mjölk, 2 msk. mjöl, $\frac{1}{2}$ msk. veg. smör, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Ärterna spritas och få koka mjuka i lätt saltat vatten. Ärtbaljorna rengöras och påsättas att koka ur; spadet slås till ärterna. En redning av mjöl och mjölk iröres. Soppa får ett uppkok och avsmakas med socker och litet smör. Om man ej har mjölk redes soppa genom att fräsa smör och mjöl i en panna och slå ärterna med sitt spad härpå.

Färsk ärtsoppa kan också kokas av späda ärtskidor.

FATTIGA RIDDARE. 5 kkp. mjölk, 1 ägg, $2\frac{1}{2}$ kkp. mjöl, 1 msk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 20 tunna vetegröds-skivor, växtfett.

Ägget vispas kraftigt med sockret, mjöl och $\frac{1}{2}$ lr. mjölk. I rätten av mjölken få vetegröds-skivorna ligga en stund, varefter de doppas i smeten, upptas med en stor sked och stekas i smör eller växtfett. Ätes varma med sylt.

I smet tillagad på detta sätt (tjock pannkakssmet) kan också blandas rikligt med malen potatis eller överbliven havre- och risgrönsgröt, samt finstött kanel; man håller ut tämligen stora klickar i pannan och steker i växtfett.

RISKROKETTER. 1 kkp. risgryn, 2 kkp. vatten, 2 kkp. mjölk, 1 ägg, 1 tsk. salt, 1 tsk. socker, 2—3 msk. finhackad persilja, 2 msk. växtsmör, 1 kkp. rivebröd.

Risgrynen påsättes med vatten i en form eller kastrull med lock. Då vattnet kokat in påhålles den kokande mjölken och grynen få koka färdiga i ugn eller å bakspisen. Uttagas och få avsvalna. Ägget, socker, salt och persilja tillsättes (samt om så behöves ett par msk. rivebröd); allt omblandas väl. Med sked formas klimpar (av ett äggs storlek), vilka uppläggas på brödbestrött skärbräde, vändas och tillplattas med en kniv. Stekas vackert ljusbruna. Uppläggas på fat eller karott. Ätes med brun sås, potatis (gurka, skärbönor).

Till riskrocketter kan antingen riven ost eller finhackad brynt lök tillsättas i stället för persilja.

SKÄRBÖNOR. 1 lr. turska eller rosenbönor, 2—3 kkp. vatten, 1 tsk. salt, 1 tsk. potatismjöl.

Rosenbönor, planterade till prydnad, kunna användas. Bönorna ränsas genom att avdraga de sega fibrer som löpa längs sidorna, sköljas och skäras på snedden i fina strimlor. Påsätts i kokande, lätt saltat vatten. Få koka under lock tills de kännas mjuka, då de redas med 1 tsk. potatismjöl, utrört i litet kallt vatten.

GURKA. Gurkor smaka bäst att ätas endast med litet salt till smörgås eller varm potatis. De kunna också ätas som sallad inlagda i citronsaft, socker och persilja.

1 medelstor gurka, 1 citron, 3 msk. vatten, 1 msk. hackad persilja, 2 tsk. salt, 1—2 msk. socker.

Gurkan skalas tunt från toppen mot stjälken, tunna skivor skäras, litet salt strös mellan och över dem. Citronen prässas, vatten, socker och salt tillsättes, saften påslås gurkskivorna, och de överströs med finhackad persilja.

SAFTKAKA. 12 vetebrödsskivor eller 6 franska bröd, 1 kkp. halvsöt saft, 1 kkp. vatten, 1 kkp. grädd.

Brödsnivorna doppas i saft, utspädd med vatten, upp-
läggas på en skål, saften överslås och överst bredes
vispat gräddmos.

Rabarberos, äplemos eller litet sylt kan läggas
emellan brödsnivorna.

Saftkaka serveras med kall saftsås, vaniljsås eller
gräddmjölk.

BONDBÖNSOPPA. 2 kkp. spritade bondbönor, 2—3
morötter ($\frac{1}{2}$ kkp. spritärter), 1 lr. vatten, $\frac{3}{4}$ lr. mjölk,
2 msk. mjöl, 1 msk. hackad persilja, 1 tsk. salt.

Morötterna ränsas och skäras i fina strimlor eller
tärningar, påsättas jämte bönorna, och litet ärter om
man har, att koka mjuka i vattnet. Mjölet utröres i
en del av mjölken, rästen tillslås i soppan, varpå den
redes och avsmakas med socker och salt, persilja.

BLABÄRSPANNKAKA. 4 kkp. mjöl, 1 lr. mjölk, 1
ägg, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 1 lr. blåbär, 1 kkp. (4—5 msk.) soc-
ker, 1 msk. växtfett.

Ägget vispas med mjölken, och vätskan hålles i
mjölet under kraftig omröring, salt tillsättes.

Blandningen får stå 1—2 timmar för att mjölet skall
svälla.

I en smord stekpanna läggas de ränsade blåbären
och sockret överströs, smeten hålles över och pannkakan
insättes i ugn. Tar längre tid än vanlig ugnspannkaka.

Höst.

- Söndag: *Kål,*
Jordnötspudding, stuvade morötter, potatis,
dillsås,
Stekta äplen.
- Måndag *Kroppkakor, ugnstekta kålrötter, säs,*
Söt korngrynsoppa.
- Tisdag: *Tisdagssoppa,*
Majsflingkaka, hallonkompott (eller lingon).

Onsdag: *Linsbullar*, sås, potatis, stuvade palsternackor,
Lingonsoppa.

Torsdag: *Grönärtsoppa*.
Äppelpannkaka.

Fredag: *Löklåda*, rotmos, smör,
Nyponsoppa.

Lördag: *Kåldolmar*, potatis, sås, lingon,
Äppelpaj.

VITKÄLSSOPPA. 1 litet eller $\frac{1}{2}$ stort kålhuvud, 1 stor lök, 4—5 morötter, (1 bit selleri), 2—3 msk. veg. smör, 2 tsk. salt, $2\frac{1}{2}$ lr. vatten.

Kålen ränsas och skäres fint, löken finhackas. I en upphettad järngryta lägges smör; när det är brunt ilägges kålen. Får stå på god värme under omröring tills allt är väl brunt, då man späder med spad, litet i taget, vilket kokats på morötterna, kålstocken, löken och rötterna och om man har, en bit selleri. Den grova bladnärven i de största bladen kan skäras ifrån och kokas tillsammans med stocken.

Kålen saltas. Den bör koka länge, på svag eld och under lock.

JORDNÖTSPUDDING. 1 liten kkp. malda jordnötter, 2 små kkp. malda skorpor, $\frac{3}{4}$ lr. god mjölk, 2 ägg, 2 tsk. finhackad lök, 1 tsk. salt, smör till formen.

Jordnötter (en baljväxt) äro lika vanliga nötter ehuru mindre. Skalen avgnidas mellan händerna, de malas och blandas med det övriga, sist tillsättes de slagna äggvitorna. Smeten hålles i en form, insättes i ugn, på botten eller i en panna med vatten.

Ätes med dillsås, potatis, (morötter).

DILLSÄS. 1 msk. veg. smör, eller växtfett, 1 msk. mjöl, 2 msk. finhackad dill, 2 kkp. växtspad, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, (socker och citronsaft).

Smör och mjöl omröres, dillen tillsättes, spadet påspädes och såsen får koka. Avsmakas med salt och,

om man vill ha syrlig smak, med $\frac{1}{2}$ tsk. citronsaft och 1 tsk. socker.

STUVADE MORÖTTER. 1 lr. morotstärningar, vatten, salt, 1 kkp. mjölk, 3 msk. mjöl, 1 tsk. salt, 1 msk. persilja.

Morötterna skäras i vackra jämna bitar, kokas i litet vatten, salt. När de äro mjuka nedröres en redning av mjöl och mjölk (eller vatten och mjöl). Stuvningen får koka, persilja nedröres eller strös över morötterna i karotten. Om spadet är rikligt avhållas en del innan redningen iröres.

STEKTA ÄPLEN. Äplena torkas, kärnhusen urtagas med en liten kniv (en botten i äplet lämnas kvar), hålet fylles med strösocker, äplena sättas i en stekpanna eller på en emaljerad talrik i svag ugn.

Äplena kunna också skalas. Kärnhusen urgrävas och en botten lämnas kvar. I en stekpanna smältes $\frac{1}{2}$ msk. smör; de skalade äplena rullas först häri och sedan i rivebröd. Ställas intill varandra i stekpannan, hålen igenfyllas med socker. Insättas i god ugn.

Serveras något avsvalnade med tunn grädde.

KROPPKAKOR. 1 lr. malen kokt potatis, 2 kkp. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ kkp. mjölk, 1 ägg, 1 tsk. socker, 2 lökar, 2 msk. smör. Vatten, salt.

Löken hackas eller skäres i små tärningar, brynes i smör. Den malda potatisen lägges i ett fat eller på bakbordet och mjölken, socker och salt samt en del av mjölet inarbetas. Av degen formas runda bullar — mjöl användes till utbakningen — i varje bulle göres en fördjupning och häri lägges $\frac{1}{2}$ tesked lök, hålet tryckes väl igen och bullen formas rund på nytt. Bullarna läggas i en järngryta med kokande vatten (litet salt i); de skola ha gott utrymme, upptagas då de flyta upp. Insättes en stund på emaljerat fat i stekugnen eller serveras genast med kålrötter (morötter) och sås.

KROPPKAKSAS. 2 msk. smör, 1 kkp. god mjölk, 1 kkp. vatten vari kroppkakorna kokat. Upphettas.

UGNSTEKTA KALRÖTTER. 1 à 2 kålrötter, 1 msk. veg. smör, 4 msk. god mjölk, 1 tsk. salt.

Kålrötterna skalas tunt, skäras i små jämna tärningar. I en upphettad form eller stekpanna lägges smöret att bli brunt, rötterna nedläggas häri, saltas och insättes i stekugnen. Då de äro halvmjuka påslås litet god mjölk, och de insätts på nytt att bli färdiga. Hackad persilja kan överströs.

SÖT KORNGRYNSSOPPA. 1 kkp. korngryn, 2 lr. vatten, 1 lr. äpplen, 1 kkp. socker.

Grynen och äplena, skurna i bitar, påsättas i vatten. Få småkoka ett par tim., då soppan passeras. Grynen böra kokas och passeras ännu en gång. Soppan avsmakas med socker. En äggula eller litet grädde vispad i skålen när soppan slås upp gör denna soppa särdeles fin. I stället för äpplen kan citron- eller annan saft användas.

TISDAGSSOPPA $\frac{1}{2}$ kkp. makaroner, $\frac{1}{2}$ kkp. risgryn, 4 morötter, 2 palsternackor, $\frac{1}{2}$ selleri, $\frac{1}{2}$ rot, 1 purjolök, $2\frac{1}{2}$ lr. vatten, 2 tsk. salt, 1 msk. smör, 1 msk. persilja.

En del av rotsakerna skäras i vackra småbitar, påsättas tillsammans med makaroner och risgryn i 1 lr. vatten, 1 tsk. salt och 1 msk. smör; purjolöken, även det gröna, skäres och lägges i när rötterna äro halvkokta. De övriga rotsakerna få koka hela i vatten, spadet användes till soppan. När den är färdig ilägges den hackade persiljan. Smöret kan uteslutas. De i soppan kvarblivna rotsaksbitarne m. m. silas ifrån och användes jämte de helkokta rötterna till krocketter eller pudding. De söndermosas med en gaffel, utblandas med risgröt och ett ägg, bullar formas, som doppas i rivebröd och stekes; persiljsås ätes till.

MAJSFLINGKAKA. 1 lr. mjölk, 5 kkp. majsflingor, 1 ägg, 2 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Altsammans sammanblandas i en smord form och

insättes i ugn. God och lätt lagad. Ätes med lingen eller annan sylt.

LINSBULLAR. 1 kkp. linser, 6 medelstora potatisar, 1 tsk. salt, 2 lökar, 1 ägg, 1 kkp. rivebröd, 2 msk. veg. smör.

Linserna kokas i $\frac{1}{2}$ lr. vatten, uppslås i durkslag eller sil att avrinna, malas på köttkvarn tillsammans med potatisen, blandas med ett ägg, salt och 3 msk. rivebröd samt den brynta löken. Flata eller runda bullar formas, doppas i rivebröd och stekas i smör eller växtfett.

Linsbiff kan stekas om mera rivebröd tillsättes. Man formar flata biffar, hackar dem litet med en kniv och steker dem i hett järn. Lök skäres i tunna skivor, stekes och strös över de upplagda biffarne. Brun sås hålles över eller serveras särskilt.

Linser kunna också uppblandas med kokta risgryn.

STUVADE PALSTERNACKOR. $\frac{3}{4}$ lr. kokta palsternackstärningar, $\frac{1}{2}$ msk. växtfett, 3 msk. mjöl, $1\frac{1}{2}$ kkp. mjölk, $1\frac{1}{2}$ kkp. palsternacksspad, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Smör och mjöl fräses, påspådes med spad och mjölk till en tjock stuvningssås, vari palsternackorna, skurna i vackra bitar, nedläggas och upphettas. Litet salt. Upphållas i karott och överströs med persilja.

LINGONSOPPA. 1 lr. färska lingen eller 2 kkp. sur saft, 4 st. 2-öres grahamsbullar eller $\frac{1}{3}$ grahamslimpa, 1 kkp. socker, $1\frac{1}{2}$ lr. vatten.

Om färska lingen användas kokas de och bären frånsilas. Brödet rives eller lägges i blöt kvällen förut, påsättes och får koka en god stund i vattnet; skall vara som en jämn tjock välling, då saft och socker tillsättes. Närande och god.

Lingonsoppa kan också kokas och redas med potatismjöl.

GRÖNÄRTSOPPA 2 kkp. torkade gröna ärter, 2 morötter, 2 palsternackor, $\frac{1}{2}$ kålrot, 1 medelstor lök, $1\frac{1}{2}$ tsk. salt, 1—2 msk. växtfett.

Ärterna tvättas och blötläggas i ett dygn eller över en natt; rötterna och löken ränsas och påsättas jämte ärterna i kallt vatten; saltas ej. Få koka 2—4 tim. eller tils ärterna äro fullkomligt mjuka. Man rör i soppan för att få den simmig. Rötterna upptagas, skäras och serveras i soppan eller användas till någon rätt. Fettet lägges i och soppan avsmakas med salt; hackad persilja kan tillsättas. Ärterna kunna fränsilas och spadet redas med mjöl och mjölk. (Ärtpuré).

ÄPPELPANNKAKA. $1\frac{1}{2}$ kkp. mjöl, $\frac{1}{2}$ lr. mjölk, 1 ägg, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 1 lr. äplen, $\frac{1}{2}$ kkp. socker, 1 msk. växtsmör till formen.

Ägget vispas med mjölk och mjöl, salt tillsättes. Smeten bör stå 1—2 timmar för att mjölet skall få svälla.

Äplena skäras i klyftor, formen smörejs, äplena och sockret iläggas, insättes i ugn. Då äplena äro nästan mjuka hälls smeten över dem, pannkakan insättes i god ugn. Då den höjt sig och fått vacker färg uttages den och uppstjälpes innan den serveras.

LÖKLADA. $\frac{3}{4}$ lr. kökt potatis, 3—4 spanska lökar, 1 msk. smör, 1—2 kkp. mjölk, 1 tsk. salt, $\frac{1}{2}$ tsk. socker.

Potatisen och löken skäres i tunna skivor, i en smord form nedlägges ett varv potatisskivor och ett varv lökskivor tils formen är full. Överst potatis. Litet salt och några smörsmulor strös på varje varv. Knapt 2 kkp. mjölk vispas med 1 ägg och $\frac{1}{2}$ tsk. salt, smeten slås över och formen insättes i ugn. Överst kan strös litet rivebröd. Ätes med litet smält smör till mos, skärböner eller ärter, eller med smörgås som ensamrätt.

ROTMOS. 1 kålrot, 1 lr. potatis, vatten, $\frac{1}{2}$ msk. salt, 2 kkp. god mjölk.

Roten skalas och skäres i bitar, påsättes jämte den råskalade potatisen. Kokas färdigt och spadet avhålls. Potatis och rotbitar mosas sönder med en stor gaffel

eller en mosklämmare, mjölken upphettas och påspädes, moset saltas.

Ännu finare mos får man genom att tillsätta spadet med litet grädde i stället för mjölk. En bit växtfett kan iläggas.

NYPONSOPPA. 2 kkp. torkade nypon, 3 msk. socker, 2 lr. vatten, 1 msk. potatismjöl.

Nyponen sköljas, påsättas i kallt vatten och få koka väl mjuka, då de omsorgsfullt passeras genom sil eller sikt, (böra hälst passeras två gånger). Saften påsättes, sockras och redes med potatismjöl utrört i kallt vatten. Soppan får ett uppkok, upphälles och serveras halvvarm eller kall.

KALDOLMAR. 1 kålhuvud, vatten, salt.

Till färsen: 3 kkp. kall risgröt, 1 ägg, 2—3 msk. brynt lök, 1 tsk. salt, ($\frac{1}{2}$ kkp. rivebröd), veg. smör till stekning.

Kålhuvudet ränsas, bladen lossas försiktigt från stjälken, läggas i vartannat och kokas mjuka i lätt saltat vatten; upptagas försiktigt så de ej gå sönder.

Risgrynen blandas med lök, ägg, salt, samt litet rivebröd om massan blir för lös. Härav lägges klimpar (av ett äggs storlek) på varje kålblad, bladet vikas väl ihop omkring färsen. Smör upphettas i en stekpanna, kåldolmarne brynas häri och insätts att steka färdiga i ugnen. Några skedar kålspad påspädes. Brun sås kokas av kålspad och potatisvatten.

ÄPPELPAJ. 4—5 äpplen, 1 kkp. socker, $1\frac{1}{2}$ hg. växtfett, 3 kkp. mjöl, 1—2 msk. vatten.

Äplena skalas och skäras i tunna skivor eller klyftor. Växtfettet sönderdelas i små flisor vilka med fingrarna inarbetas i mjölet. Då fett och mjöl är väl blandat slås litet vatten på och man arbetar massan till en deg. Degen lägges på bakbord och utkavlas i två tämligen tunna bottenar. En vit talrik eller låg form beklädes med en degbotten, äppelskivorna läggas härpå,

sockret strös på och som lock lägges den andra degbottnen. Kanterna tryckes väl till och pajen insättes i ugn. Ätes varm eller kall.

I stället för äpplen kan blåbär eller krusbär användas.

Vinter.

- Söndag: *Växtbuljong*, klimp,
Nötfärs, blandad rotsallad, sås, potatis,
Maizenakräm, aprikoskompott.
- Måndag: *Makaronipudding*, stuvade grönsaker, sås,
potatis,
Fruktsoppa.
- Tisdag: *Kruskålssoppa*, stekt potatis,
Ungstekt ris, saftsås.
- Onsdag: *Kastanjekroetter*, stuvad vitkål, sås, ugn-
stekt potatis,
Fruktpolenta.
- Torsdag: *Ärtsoppa*, stekta palsternackor,
Äpelkaka.
- Fredag: *Bönbullar*, rödbetsallad, potatis, sås,
Havresoppa.
- Lördag: *Grynkaka*, brynta morötter, ugnsbakt potatis,
smör, lingon,
Potatissoppa.

VÄXTBULJONG. 2—3 morötter, 3—4 palsternackor, 5—6 potatisar, 1 selleri, 2 purjolökar eller 1 stor vit lök, persilja, 3 lr. vatten, $\frac{1}{2}$ msk. salt.

Rotsakerna ränsas, sönderskäras och påsätts i kallt vatten. Av selleri och purjolök iläggas också de gröna bladen. Av persilja både blad och rötter. För att buljongen ej skall bli söt tillsättes blad eller stock av grönkål eller blomkål, ärtskidor eller spenat. Rotsakerna få koka på svag eld och under lock i flera timmar. Spadet kan avhållas en gång och litet nytt vatten slås på rotsakerna. Om buljongen ej har tillräckligt stark

färg brynes lök eller socker i en panna, vatten slås härpå och den bruna saften tillsättes.

Ett annat sätt att få buljongen tillräckligt brun är att hårt brunsteka en del av rotsakerna i litet smör och sedan spåda med spad vari de övriga rötterna kokat. Rötterna silas ifrån och soppan avsmakas med salt.

Växtbuljong serveras med klimp, finskurna rötter o. d. eller användes att spåda soppor och säser.

KLIMP. $\frac{1}{2}$ lr. mjölk, 2—3 kkp. majsflingor eller en stor kkp. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, $\frac{1}{2}$ tsk. socker, 1 ägg, hackad persilja eller mandel.

Majsflingor eller mjöl vispas i kokande mjölk till en tjock gröt, då den är färdigkokt nedröres ett ägg, socker och salt, samt antingen fint hackad persilja eller några sötmandlar för smakens skull. Litet smör kan iläggas. Uppslås på fat eller lägges i små klimpar på talrikarne, då soppan serveras.

NÖTFÄRS $\frac{1}{2}$ kkp. (1 hg.) nötkärnor, 2 kkp. majsflingor, 1 kkp. rivebröd, 3 kkp. god mjölk, 1 ägg, 1 msk. smör, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Nötterna malas på mandel- eller köttkvarn, majsflingorna och en del av rivebrödet uppblötes i mjölken, nötterna iröres, smör och salt tillsättes samt sist det vispade ägget. En avlång form (brödform) smörjes, färsen lägges i och tryckes jämn med en sked, litet rivebröd och några smörsmulor strös över. Färsen insättes i varm ugn och gräddas $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ tim. Stjälpes upp och garneras med persilja, sallad eller kruskål. Ätes med potatis och sås, lingon eller rotsallad.

Vill man forma och steka bullar av färsen göres den något hårdare genom att mindre mjölk tages.

LJUS SAS. 1 msk. smör, 1 msk. mjöl, $\frac{1}{2}$ kkp. potatisvatten, 2 msk. grädde, 2 msk. riven mesost, 1 tsk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Smör och mjöl fräses tils det är brunt, men ej bränt, potatisvattnet påspådes, grädde och riven mesost tillsättes. Såsen avsmakas med socker och salt.

BLANDAD ROTSALLAD. 2 morötter, 1 palsternacka, 2 potatisar, 1 äple.

Så s här till: 1 citron, 1 msk. vatten, $\frac{1}{2}$ kkp. grädde, 1 msk. socker, 1 äggula.

De kokta rotsakerna skäras i små vackra jämnstora tärningar, ett rått äple hackas eller skäres prydligt fint. Altsammans blandas.

Äggulan vispas med sockret, citronsaften idroppas litet i taget, vattnet slås på och sist grädden som skall vara hårt vispad, så att såsen blir simmig. Om man ej har grädde kan mjölk användas, såsen får då stå i ett porslinskärl på bakspisen tills det tjocknar. Såsen hålles över rot- och äppeltärningarna och de omröras försiktigt. Ätes kall till någon rätt eller till smörgås och potatis.

MAIZENAKRÄM. $\frac{3}{4}$ lr. mjölk, $1\frac{1}{2}$ msk. socker, 2 msk. maizena- (eller potatis-) mjöl, 1 ägg.

Ägget vispas, maizenamjölet utröres i mjölken, ägg och socker tillsättes; slås i en kastrull och får under noggrann omröring koka upp. Krämen uppslås och garneras med sylt, plommon eller aprikoser. Ätes med mjölk eller någon kompott.

APRIKOSKOMPOTT. $1\frac{1}{2}$ hg. aprikoser eller persikor, $\frac{1}{2}$ lr. vatten, 2 msk. socker.

Frukten tvättas och blötlägges över natten. Kokas i sitt vatten med socker.

Ätes till maizenakräms.

Aprikoskräm kokas med mera vatten och redes med potatismjöl. Plommon och aprikoser kunna kokas tillsammans.

MAKARONIPUDDING. $\frac{1}{2}$ lr. kokta makaroner, 2 franska bröd (eller 2 stora vetebullar), 2—3 kkp. mjölk, 3—4 msk. brynt lök, 1 ägg, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 2 msk. växtsmör.

Makaroner kokas i vatten eller hälften vatten och mjölk. (Se makaronikroetter.)

Ägget vispas i mjölken (salt tillsättes). Brödet uppblötes häri, en form smörjes, makaroner lägges i botten, lök och uppblött bröd bredes över makaronerna; ett varv

makaroner och ett varv bröd och lök tils formen är full. Smeten slås över och man ser till att den får rinna ner mellan makaronerna. Några smörklickar och litet rivebröd strös överst. Puddingen insättes i ugn $\frac{3}{4}$ tim.

Ätes med smält smör eller brun sås (kokt av makaronispad eller potatisvatten), potatis (stuvade grönrarter).

STUVADE GRÖNÄRTER. 2 kkp. torkade grönrarter, $\frac{3}{4}$ lr. vatten, 1 tsk. salt.

Ärterna rensas och läggas i blöt dagen förut. De sättas på i samma vatten och få koka över svag värme tills de äro mjuka. Omröras. Avsmakas med salt. Litet kallt smör kan nedröras i ärterna. Serveras varma.

FRUKTSOPPA (a). 1 kkp. korn-, ris- eller havregryn, 8 plommon, 8 dadlar, 8 fikon, $\frac{1}{2}$ hg. torkade äplen, 2 lr. vatten.

Gryn och frukt tvättas och blötlägges var för sig i 1 lr. vatten. Grynen påsättas dagen därpå i 1 lr. vatten; då de kokat $\frac{1}{2}$ —1 tim. iläggas frukten jämte möjligen överblivet vatten. Soppan får koka en liten stund. Grynen kunna även fränsilas innan frukten iläggas; gör soppan finare.

FRUKTSOPPA (b). $\frac{1}{2}$ hg. torkade äplen, $\frac{1}{2}$ hg. russin, $\frac{1}{2}$ hg. fikon, 1 bit kanel, 1 msk. socker, $1\frac{1}{2}$ lr. vatten, 2 msk. ris- eller $1\frac{1}{2}$ msk. potatismjöl.

All torkad frukt blir bäst om den först får ligga i vatten över natten eller några timmar. Påsättes annars i kallt vatten och får långsamt koka upp. (Fikon och äplen sönderskäras.) Kanel och socker tillsättes. Avredes med potatis- eller rismjöl utrört i kallt vatten.

KRUSKALSSOPPA. 1 stor eller 2 små grönkålsstånd, 2 palsternackor, 2 morötter, 1 lök, ($\frac{1}{2}$ selleri), 4—5 potatisar, $\frac{1}{2}$ msk. salt, $2\frac{1}{2}$ lr. vatten, 1 msk. smör, 2 msk. mjöl.

Grönkålen rengöres och iläggas, både blad och stock, jämte de ränsade rotsakerna. Kokas väl. Bladen upptagas och malas på kvarn eller finhackas. Spadet fränsilas. Smör och mjöl fräses, grönkålen tillsättes och spadet påspädes. Saltas.

Potatis skäres i små bitar, stekes i het panna vackert brun och ätes till soppan.

Är bäst på vintern, då kålen blivit frostbiten.

Krus- eller grönkål kan även kokas som spenatsoppa med mjölk.

UGNSTEKT RIS. 1 lr. mjölk, 1 kkp. stora risgryn, 1 msk. socker.

Mjölken hålles i eldfast eller emaljerad form, sockret och de sköljda risgrynen iröras. Insättes i god ugn 1—1½ tim. Omröres ej. Är ytan bränd borttages den.

Ätes med fruktkompott eller saftsås.

SAFTSAS. 1 kkp. ej för söt saft, 1½ kkp. vatten, 2 tsk. potatismjöl.

Potatismjölet utröres i vattnet, saften tillslås och blandningen får under omröring koka upp. Såsen serveras kall i stället för sylt.

KASTANJEKROKETTER. 2½ hg. kastanjer, 2—3 kkp. kall risgröt, ½—1 kkp. rivebröd, 1 medelstor lök, ½—1 kkp. mjölk, 1 ägg, 1 tsk. salt, 2 msk. växtsmör.

Kastanjerna skalas, (genom att de doppas i kokande vatten ett par min. lossa skalén bättre), hackas eller malas, löken finhackas och brynes i smör samt blandas med kastanjerna; risgröt, ägg, salt, rivebröd och mjölk tillsättes, tills massan får lagom fasthet. Med sked formas runda eller avlånga klimpar, vilka vändas i rivebröd (tillplattas med kniv), stekas i växtsmör vackert ljusbruna.

Ätes med potatis och brun sås (stuvad vitkål).

STUVAD VITKAL. ½ kálhuvud, 2 kkp. vatten, 1 kkp. mjölk, (1 msk. smör), 2 msk. mjöl, 1 tsk. socker, 1 tsk. salt.

Kålen ränsas och sönderskäres ej för fint, kokas i 2 kkp. saltat vatten å svag värme. När kålen är mjuk nedröres en redning av mjöl och mjölk, avsmakas med socker och salt samt litet smör om man så vill.

UGNSTEKT POTATIS. Potatis råskalas, sköljes och vattnet får väl avrinna. En form eller stekpanna upphettas och häri lägges en bit veg. smör. När det är brunt lägges potatisen sönderskuren i stora bitar. Salt överströs; insättes i ugn. Blir genomkokt (stek) i sitt eget vatten. God och närande.

Potatisen kan också skivas (rå) och läggas i en form, varefter 1 kkp. mjölk slås på, saltas. Insättes i svag ugn.

FRUKTPOLENTA. $1\frac{1}{2}$ kkp. polentagryn, $\frac{1}{2}$ lr. vatten, $\frac{1}{2}$ lr. mjölk, 1 hg. fikon, 1 hg. plommon.

Frukten tvättas och sönderskäres i fina strimlor eller små tärningar. Vattnet och mjölken uppkokas och grynen nedröras, fruktbitarna läggas och polentan får koka 15—20 min. Omröres. Litet socker kan tillsättas. Gröten uppslås i en med kallt vatten sköljd skål, stjälpes upp, då den serveras. Skäres i skivor. Ätes med god mjölk eller saftsås.

GUL ÄRTSOPPA. $\frac{1}{2}$ lr. goda ärter, 4 morötter, 4 palsternackor, $2\frac{1}{2}$ lr. vatten, $\frac{1}{2}$ msk. salt, 50 gram växtfett eller smör.

Ärterna sköljas och läggas i blöt i ett dygn, påsättas jämte de rengjorda rotsakerna i kallt vatten (ej saltat). Då ärterna äro mjuka upptas rötterna, man rör i soppan för att få den simmig. Salt och växtfett (i stället för fläsk) lägges. Palsternackorna skäras sönder, stekas i smör eller växtfett och serveras i soppan.

Ärtsoppan kan kokas även med andra rötter eller på enbart ärter; viktigt är att ha goda ärter och att de få ligga i blöt i 24 tim. Kokas i samma vatten.

ÄPPELKAKA. 1 lr. färska äpplen eller $1\frac{1}{3}$ hg. torkade, $\frac{1}{2}$ lr. rivet mjukt bröd (grahams- eller rågbröd), 1 kkp. socker, 2 msk. veg. smör.

Äplena skalas och skäras i bitar, kärnhusen borttagas, kokas med vatten och socker till lös mos. — Torkade äpplen vattenläggas och kokas med sitt vatten, socker.

Brödet (bör ej vara färskt) rives och lägges varv-
tals med äppelmöset i en smord form; överst bröd. På
varje brödlager läggas klickar av smöret. Kakan insättes
i ugn att genomhettas. Serveras med tunn grädde eller
vaniljsås.

Rabarber- eller krusbärsmos kan användas i stället
för äpplen.

Brödet kan också först brynas i litet smör i upp-
hettad stekpanna innan det lägges i formen. Om pannan
är riktigt het och bryningen sker hastigt går ej så
mycket smör åt.

BÖNBULLAR. 3 kkp. bönmos, 1 kkp. potatismos,
1 kkp. rivebröd, 1 ägg, 2 msk. finhackad lök, 2 msk.
växtsmör, 1 tsk. salt.

Bönor och potatis malas på kvarn eller söndermosas
väl med en gaffel, blandas med ägg, rivebröd, salt och
lök. Runda eller avlånga bullar formas som stekas vac-
kert bruna. Kunna doppas i rivebröd innan de stekas.
Av bönor kan antingen vita eller bruna användas, de vita
finare i smak än de bruna, men något dyrare. Bönorna
kokas på vanligt sätt och kunna första dagen ätas med
stekt lök i skivor eller helstekt, eller kokt purjolök.

Bönbullar ätas med brun sås, potatis, lingon eller
någon sallad.

RÖDBETSSALLAD (a). Ugnsbakta rödbetor (se stu-
vade rödbetor) skäras i små vackra tärningar eller tunna
skivor. Av citronsaft, vatten, socker och salt göres en
sås som slås över rödbetorna.

RÖDBETSSALLAD (b). 3 medelstora rödbetor, 3 po-
tatisar, 1 saltgurka, 1 rått äple, $\frac{1}{2}$ vit lök.

Sås härtill: Saften av 1 citron, $1\frac{1}{2}$ msk. socker,
 $\frac{1}{2}$ kkp. vatten röres tils sockret smält.

Altsammans skäres i små tärningar, lök och äple
mycket smått, sammanblandas och såsen hälls över.
Morötter och palsternackstärningar m. m. kunna blandas
med rödbetorna.

Rödbetssallad kan på sommaren ätas till färsk potatis eller potatismos. Kan serveras med litet grädde, vari hålts några droppar av rödbetssåsen.

HAVRESOPPA. 1 kkp. havregryn, $1\frac{1}{2}$ lr. vatten, $\frac{1}{2}$ lr. mjölk, $1\frac{1}{2}$ kkp. russin och plommon ($1\frac{1}{2}$ hg.), 1—2 msk. socker.

Grynen sköljas och påsättas i kallt vatten att koka mjuka (bäst är att blötlägga dem över en natt), då de passeras. Mjölken kokas upp, den passerade soppan hålles i och får ett uppkok. De förvälda russinen och plommonen med sitt spad tillsättes. Sockras. Ätes varm.

Havresoppa kan också kokas med havremjöl i stället för gryn. Tillsättes några sönderskurna fikon i stället för plommon blir soppan tillräckligt söt utan socker.

GRYNKAKA (a). $\frac{1}{2}$ kkp. korngryn, $\frac{1}{2}$ kkp. risgryn, 1 lr. vatten, $\frac{1}{2}$ kkp. russin, 2 msk. brynt lök, 1 msk. sirup, 2 msk. smör och växtfett, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

En form smörjes och vatten ihålles. Grynen rensas och röras ut i vattnet, löken brynes och nedröres, russin, sirup, salt och växtfett tillsättes.

Kakan insättes i ugn, hålst i vattenbad, omröres några gånger med en träsked, innan den får sätta skorpa. Är färdig när grynen uppsugit all vätska.

Ätes med lingen och potatis (smält smör, brynta rötter eller morötter).

GRYNKAKA (b). $1\frac{1}{2}$ kkp. korngryn, 8 kkp. mjölk, 1 msk. sirup, 1 tsk. salt, 2 msk. växtfett.

En form smörjes och mjölken ihålles (hälften vatten kan tas), sirup, växtfett (skäres i »flisor»), salt tillsättes och allt sammanblandas. Grynkakan insättes i ugn, omröres några gånger. Ätes med lingen eller sirupssås.

SIRUPSSAS. 1 msk. växtfett, 2 msk. mjöl, $2\frac{1}{2}$ kkp. mjölk, $\frac{1}{2}$ msk. sirup, $\frac{1}{2}$ tsk. salt.

Smöret smältes (får ej bli brunt), mjölet inarbetas med träsked, mjölken påspädes och såsen får koka upp, då sirup och salt tillsättes.

UGNSTEKT POTATIS. Stora vackra potatisar av god sort rengöras mycket noga, de borstas med en borste och torkas väl på en torr handduk eller ren trasa. Läggas in i ugnen antingen på botten som rengjorts eller en plåt. Bli färdiga på $\frac{3}{4}$ — $1\frac{1}{4}$ tim., beroende på storlek. Potatisen ätes genast den är färdig (helt igenom mjuk), på så sätt, att den delas itu och innanmätet skrapas ur. Potatisens hela näringsvärde blir genom detta sätt tillvarataget. Och potatisen smakar bättre än kokt på vanligt sätt.

BRYNTA MORÖTTER. 5—6 stora morötter, 1 msk. veg. smör, 4 msk. mjölk eller vatten, 1 tsk. salt.

Morötterna skrapas och sköljas, skäras i skivor eller tärningar. I en form eller stekpanna upphettas smöret och morötterna läggas häri, saltas och insätts i ugn. Då de äro halvmjuka kan litet mjölk eller vatten påspädas.

Kokta morötter kunna behandlas på samma sätt eller stekas bruna på spisen.

SMÅLT SMÖR. Smöret smältes i en kopp på spisen, lika mycket kokhett vatten eller växtspad tillsättes.

POTATISSOPPA. 1 lr. råskalad potatis, skuren i bitar, $\frac{1}{2}$ lr. jordärtskockor eller palsternackor, 1 portugisisk lök, 1 msk. smör, 2 tsk. salt, 2 lr vatten.

Jordärtskockorna skrapas så tunt som möjligt; påsättas tillsammans med den råskalade potatisen. Kokas mjuka och passeras; förnyas ett par gånger. I spadet lägges löken skuren i stora bitar, upptas då soppan skall serveras. Smör och salt ilägges. Om man vill ha soppan tjockare, redes den med 1 msk. potatismjöl utört i kallt vatten.

Bitarna kunna serveras i soppan, den passeras då icke.

Palsternackor kunna användas i stället för jordärtskockor. Hackad persilja i soppan höjer smaken.

Till passerad potatissoppa kan vetebröd, skuret i tärningar och stekt i litet smör serveras.





