

Våra grönsakers betydelse och användning i hushållet med hänsyn till nuvara...

Mellin, Marcus

12 M Br.



National Library
of Sweden

Edon.
Kollektion
(3)

VÅRA
GRÖNSAKERS

BETYDELSE OCH ANVÄNDNING
I HUSHÅLLET

MED HÄNSYN TILL NUVARANDE DYRTIDS-
FÖRHÅLLANDEN

AV

MARCUS MELLIN

KONSULENT I TRÄDGÅRDSSKÖTSEL
HOS ÖSTERGÖTLANDS LÄNS HUSHÅLLNINGSSÄLLSKAP

LINKÖPING

HENRIC CARLSONS BOKHANDEL

1917

Pris 30 öre.

På utsädet är skörderesultatet oftast och till huvudsaklig del beroende.

För grönsaks- och blomsterodlingen

gäller det att förskaffa frö av endast prima beskaffenhet.

Vid behov av utsäden vänd Eder förtroendefullt till

TRÄDGÅRDSFÖRENINGENS FRÖHANDEL,

Storgatan 54, Linköping, som tillhandahåller frö av bästa beskaffenhet.

Katalog gratis.

LANDTMANNEN

Tidskrift för Sveriges jordbruk och dess binäringar..

Utgiven av NILS HANSSON och A. SJÖSTRÖM.

Är Sveriges rikast illustrerade lantbrukstidning.

Även till innehållet för övrigt den mest omväxlande och rikhaltigaste att läsa för en nutida jordbrukare.

PRENUMERATIONSPRIS: för helt år kr. **5:65.**

LANDTMANNEN

SOM UTGIVES 1 G. I VECKAN I LINKÖPING

är den svenska jordbrukstidning, som man bör annonsera i, då man vill med sin annons träffa

de större egendomarnas ägare och förvaltare eller lantbrukslärarna och konsulenterna, vilkas särskilda facktidsning just denna tidning är. Annonserna införs å tidningens omslag och å inhäftade sidor, icke i löst tidningsblad.

Vid rekvisition af ett större antal exemplar af "**Grönsakernas betydelse och användning**" direkt från författaren, adr. Linköping, lämnas följande rabatt:

25 exemplar.....	10 %	100 exemplar.....	30 %
50 »	20 %	500 »	40 %
		1,000 »	50 %

Begär vår illustrerade

Ledare vid grönsaksodling

en intressant broschyr, innehållande sortbeskrifningar över i Sverige odlingsvärda grönsaksvarieteter tillika med odlingsråd och kulturbeskrifningar samt ett flertal grönsaksrecept jämte råd och anvisningar för torkning o. konservering.

Sändes gratis och portoifritt.

W. Weibull

LANDSKRONA.

Nyutkommen Svensk Förädling



Weibulls
VALKYRIA-SPENAT

TRÄDGÅRDEN

LEDANDE TIDSKRIFT FÖR SVENSK
TRÄDGÅRDSSKÖTSEL, RIKT ILLUSTRERAD.
ÄR POPULÄRAST BLAND ALLA
TRÄDGÅRDSVÄNNER . . . UTKOMMER
VARJE VECKA.

Pris för helt år. 4 kr.

PRENUMERERA PÅ POSTANSTALT.

Med den kännbara brist på livsmedel, som världskriget förorsakar, nödgas hvarje svensk man och kvinna med äfven den lilla minsta trädgårdstappa i allra största utsträckning inrätta sig på livsmedelsproduktion genom grönsaks- och rotfruktsodling, "**Rationell trädgårdsskötsel**".

All Sveriges jord måste då **afvingas högsta möjliga afkastning**, men detta kan endast ske i det fall, att man anskaffar **ändamålsenligaste** maskiner och redskap för jordens **omsorgsfulla** bearbetning, gödsling och sädd, växternas rätta behandling under växttiden, samt deras slutliga tillvaratagande.

I större utsträckning än förut hafva vi därför inriktat oss på, att kunna tillhandahålla äfven **trädgårdsodlare** de mest tidsenliga maskiner och redskap, såsom:

Oliver-Plogar, Rud. Sack's Alflockrare (system Bippart), **två-, tre- och fyrskåriga Plogar, Kultivatorer och Harfvar, Drill- och Arderplogar.**

Spridare för såväl **naturlig gödsel** som **konstgödsel.**

Planet J:ors Säningsmaskiner såväl enkla som kombinerade med 1 plog, 2 skyfflar, 3 billar och 1 bladlyftare, samt för ändring till enhjuls **Rensningshacka. Planet J:ors en- och tvåhjuliga Rensningshackor.**

Planet J:ors Trädgårdsplog "FIRE FLY". Denna lilla ställbara hjulplog, egentligen afsedd för den mindre trädgården, är ett utomordentligt nyttigt redskap, med hvilken det är ett sant nöje att arbeta. Plogen är af synnerligen lämplig form, med stor styrka samt lätt att inställa för olika djupgående. Genom att föra den 2:ne gånger i samma fära, kan man plöja ganska djupt. Plogkroppen är af härdadt och polerad stål, hvarför den går mycket lätt genom jorden. Användbar äfven för kupning af potatis, ärter, bönor m. m. eller att rensa mellan raderna.

Trädgårdsvältar, Gräsklippningsmaskiner, Gräskantafskärare.

"Tolfpinnsharfen", jordgubbodlares, trädgårdsodlares och betodlares gunstling. Dess pinnar luckra jorden särdeles väl och körkarlen kan lätt och säkert reglera deras djup efter önskan.

NYHET! Gallrings- och Rensningshackan "KULTIVUS" med 2:ne lätt aftagbara, ett kort och ett långt skaft. Lätt att handtera. Jorden löper lätt öfver. Skåret helt af stål.

PACKMASKINER för **Trädkolor.**

Med **Stubb- och stenbrytaren "BJÖRNEN"**, lätt att transportera, lyfta 2 man 7 ton utan vidare ansträngning. **Patenterad griptång.** Ett 100-tal sålda första året.

Spadar, Grepar, Krattor och alla andra förekommande **Redskap.**

Potatissättnings- och Upptagningsmaskiner.

Potatissorterings- och Tvättningsmaskiner.

Trädbesprutnings-sprutor, all Bevattningsattiralj, såsom Vattenslangar, Strålkastare, Vattenkannor.

TRÄDBESKÄRINGSREDSKAP m. m. m. m.

ÖSTERGÖTLANDS MASKINAFFÄR

EMIL LUNDBERG & C:o

Telefon 600.

LINKÖPING.

Telefon 290.

Till tel. 290 afgiftsfria samtal. "Stjärnabonnemang" med alla till Linköpings gränsande taxeområden.

VÅRA GRÖNSAKERS BETYDELSE OCH ANVÄNDNING I HUSHÅLLET

MED HÄNSYN TILL NUVARANDE DYRTIDS-
FÖRHÅLLANDEN

AV

MARCUS MELLIN

KONSULENT I TRÄDGÅRDSSKÖTSEL
HOS ÖSTERGÖTLANDS LÄNS HUSHÅLLNINGSSÄLLSKAP

BILLSTENS BOKTRYCKERI LINKÖPING

1917



VÅRA GRÖNSAKERS BETYDELSE
OCH ANVÄNDNING I HUSHÅLLET

KARLSTAD



FÖRORD.

Helt nyligen hemkommen från en resa i Tyskland för att därstädes studera grönsakernas användning i hushållen, beslöt jag mig för att till allmänhetens förfogande ställa de erfarenheter, jag samlat därute.

De kunna kanske vara mången till någon lättnad och hjälp under nuvarande förhållanden, då allt är så dyrt, och då svårigheterna att få debet och kredit att gå ihop kännas för var dag som går allt tyngre. Det är visserligen sannt, att dessa här nedan upptagna råd äro samlade under sådana omständigheter, som vi kanske aldrig bliva utsatta för, men de föra det goda med sig, att de fostra till sparsamhet med tillgängliga medel och ge oss i utbyte billiga, välsmakande och hälsosamma födoämnen.

Man skulle kunna anmärka på att även grönsakerna äro dyra och svåra att anskaffa i tillräcklig mängd, men detta är endast tillfälligtvis och alldeles säkert av övergående natur. Allmänheten måste bidra till att uppmuntra en så viktig odling genom att rikligt använda och såmedelst öka efterfrågan å desamma.

Åtgärder måste emellertid vidtagas för att öka odlingen, men samtidigt genom införande af moderna kulturmetoder nedbringa produktionskostnaderna, så att grönsakerna kunna tillhandahållas konsumenterna till avsevärt mycket lägre pris än vad nu är fallet.

Linköping i december 1916.

Författaren.

GRÖNSAKERNAS NÄRINGSVÄRDE OCH ANVÄNDNING.

Grönsakernas höga näringsvärde har först under nu pågående krig kunnat tillfullo bevisas. Ej ens den mest fanatiska vegetarian vågade hoppas på en sådan framgång, att de skulle komma att spela en så viktig rol i ett lands folkhushållning, som nu varit fallet.

Genom grönsakernas rationella tillvaratagande och användning blev det möjligt att spara på en hel del livsförnödenheter, varav förråden voro knappa samt svåra att komplettera. Man erhöi dessutom en hel del billiga, närande och välsmakande rätter utan att behöva använda allt för mycket av det dyrbara köttet. Detta har haft till följd att det allmänna hälsotillståndet förbättrats i hög grad och att en hel del sjukdomar, som tillskrivits den starka kött dieten, betydligt avtagit.

Redan under rysk-japanska kriget intogo grönsakerna en mycket framskjuten plats i truppernas förplågnad, i synnerhet hos japanerna. De emotstodo avsevärt mycket bättre krigets besvärigheter än de köttätande ryssarna. Man fäste ej så stor uppmärksamhet vid detta förhållande, då man sedan gammalt kände till japanens förkårllek för vegetabilisk föda och hans anspråkslösa levnadsförhållanden. Men nu har detta återupprepats i ännu mycket större skala och med ett resultat, som slående bevisar grönsakernas stora användbarhet och värde. Den tyska krigsportionsstaten upptager 375 gr. färskt, saltat eller fruset kött, eller i utbyte 200 gr. rökt flåsk, korv eller köttkonserv pr dag. Jämfört med den svenska arméns, använda vi pr man och dag c:a 75 gr. mera. Vårt mera hårda klimat kan ju försvara denna ökning. Erfarenheterna visa tydligt, att man utan skada kan med grönsakernas hjälp minska köttportionerna. Detta även under de mest svåra förhållanden. Genom grönsakernas mineral-salter har köttets näringsvärde kunnat utnyttjas på ett mera tillfredsställande sätt. Inom vår armé borde detta tagas till omprövning, ty det skulle ej skada om grönsakerna därstädes vunne mera användning.

Jämförelse emellan olika födoämnenas näringsvärde i förhållande till varandra.

Födoämnen	1000 gr. innehålla			Födoämnen	1000 gr. innehålla		
	äggvita	fett	kolhydrater		äggvita	fett	kolhydrater
Ärter, torra	227,5	12,5	527,5	Ris	69	5	776
Bönor, »	235	17	555	Rågbröd	60	5	478
Linser, »	257,5	20	527,5	Vetebröd	68	8	524
Bönor, färska	27,5	1,5	65	Mjölk, oskum.	35	36	48
Vitkål	19	2	48,5	» skum.....	32	8	48
Brysselkål	48,5	4,5	62	» kärn.....	34	3	48
Blomkål	25	3	45	Ost, helfet	272	304	25
Virsingkål	33	7	60	Smör	9	835	2
Kålrabbi	13	—	95	Margarin	7,5	880	2
Kålrötter.....	35	1,5	113,5	Ister.....	2	990	—
Potatis	21	1	200	Oxkött, fett	199	30	—
Morötter.....	10,5	2	94	Färkött	170	60	—
Selleri	15	4	118	Kalvkött	190	15	—
Spenat.....	25	6	44	Fläsk	205	70	—
Sparris	18	2,5	26,5	Hästkött	217	25	5
Rågmjöl	115	21	697	Fetsill, saltad.....	190	170	—
Vetemjöl, grovmalet	118	14	722	Torsk	167	2	—
Havremjöl	147	59	647	Lax	150	2	—
Majsmjöl	140	38	676	Gädda.....	201	7	—

Granska vi närmare ovanstående tabell, lägga vi snart märke till grönsakernas rikedom på äggvita och kolhydrater och att de däremot äro fattiga på fett. Hela den här angivna äggvitemängden är visserligen ej upptagbar i människokroppen, men ändå betydligt mera än vad man förut var böjd att tro. Däremot visar ej tabellen tillvaron av andra mycket viktiga ämnen, de s. k. mineralsalterna, vilkas fysiologiska betydelse vetenskapen under de senare åren så högt bepriset.

Numera mätes födoämnenas värde efter den värmemängd, de vid förbränning kunna utveckla, s. k. kalorier. (En kalori är den värmemängd, som åtgår för att uppvärma 1 l. vatten från 0° till 1° C.)

Vid förbränning av stenkol alstras värme, som omsättes i kraft att driva våra järnvägar, våra ångbåtar, våra elektricitetsverk. På liknande sätt behöves det värme och kraft att driva människokroppens storartade och invecklade maskineri. Våra födoämnen är det bränsle, som, liksom stenkolen, alstra värme och kraft. De hava uppstått på liknande sätt. Solens energi är magasinerad i dem båda. I grönsakernas blad bildas av luftens

kolsyra och vatten under ljusets inverkan stärkelse under av-
givande av syre. Det är denna stärkelse, som på olika sätt och
under olika förhållanden tjänar oss till födoämne, bränsle. 1 gr.
äggvita och 1 gr. stärkelse (kolhydrat) innehålla lika många ka-
lorier, nämligen 4,1; 1 gr. fett innehåller 9,3 kalorier. En fullvuxen
persons dagsbehov har beräknats till 75 gr. äggvita, 56 gr. fett och
400 gr. kolhydrater (stärkelse, sockerarter) = 2,468,3 kalorier.

På grund av dessa beräkningar och med ledning av ovan-
stående tabell är det ganska enkelt att konstruera upp en mat-
sedel, som inte blott kan tillfredsställa den individuella smaken
utan även det fastslagna dagsbehovet av näringsämnen. Den vid-
sträckta utportioneringen av alla livsfrönödenheter inom det tyska
riket baserar sig i huvudsak på ovanberörda principer.

Den tyska generalstaben har även på samma grundval fast-
ställt en utportioneringsstat, som numera tillämpas vid fånglägren
med synbarligen gott resultat.

Som denna stat kan för oss svenskar ha ett visst intresse under
nuvarande utportioneringstider, har jag här upptagit densamma.

Födoämnen	Ägg- vita gr.	Fett gr.	Kolhy- drater gr.	Kalo- rier	Anm.
Söndag.					
300 gr. bröd	12,9	1,2	141,9	641,1	} minimum för varje dag.
5 » kaffe 10 gr. cikoria	—	—	—	—	
25 » socker	—	—	24,8	99,5	
120 » oxkött med ben... ..	19,4	7,1	—	159,8	} middag; ingredien- serna kokta tillsam- mans.
300 » kålrabi ell. morött. ..	6,3	0,6	19,8	115,2	
750 » potatis	11,3	1,5	150,0	667,5	} kvällsvard.
200 » bröd, extra	8,6	0,8	94,6	427,4	
100 » ost.....	27,4	23,2	2,1	356,6	
	85,9	34,4	433,2	2,467,2	
Måndag.					
300 gr. bröd	12,9	1,2	141,9	641,1	} frukost.
50 » majsmjöl	4,0	1,1	34,6	167,9	
35 » socker	—	—	34,7	139,4	
100 » skummad mjölk... ..	2,9	0,5	4,8	37,9	} middag.
150 » kabeljo	40,7	—	—	196,4	
750 » potatis	11,3	1,5	150,0	667,5	} kvällsvard.
30 » soyabönolja	—	28,5	—	265,1	
50 » pepparrot.....	1,0	0,1	6,7	32,5	
30 » korngryn	2,3	0,2	22,1	101,6	} kvällsvard.
30 » soyabönmjöl	11,2	0,8	8,6	95,9	
10 » margarin	0,1	8,4	0,1	78,7	
400 » potatis	6,0	0,8	80,0	276,0	
	92,4	43,1	483,5	2,700,0	

Födoämnen	Äggvita gr.	Fett gr.	Kolhydrater gr.	Kalorier	Anm.
Tisdag.					
300 gr. bröd	12,9	1,2	141,9	641,1	
30 » soyabönmjöl	11,2	0,8	8,6	95,9	
60 » potatismjöl	0,4	—	47,0	189,7	} frukost.
10 » margarin	0,1	8,4	0,1	78,7	
120 » salt fläsk, benigt..	18,3	7,0	—	153,8	} kokt tillsammans; middag.
300 » virsingkål.....	6,9	0,9	16,8	108,9	
750 » potatis	11,3	1,2	120,0	667,5	
100 » risgryn	6,4	0,5	77,0	344,0	} kvällsvard.
40 » socker	—	—	39,6	159,4	
50 » torkad frukt.....	0,9	—	24,3	100,8	
	68,4	20,0	475,3	2,540,8	
Onsdag.					
300 gr. bröd	12,9	1,2	141,9	641,1	
5 » kaffe, 10 gr. cikoria	—	—	—	—	
25 » socker	—	—	24,8	99,6	
150 » bondbönor	27,0	0,8	65,9	400,1	} kokt tillsammans; middag.
25 » sidfläsk, rökt	2,2	17,3	—	171,4	
600 » potatis	9,0	1,2	120,0	534,0	} kvällsvard.
150 » fetsill	27,5	23,1	1,5	356,6	
600 » potatis	9,0	1,2	120,0	534,0	
	87,6	44,8	474,1	2,736,8	
Torsdag.					
300 gr. bröd	12,9	1,2	141,9	641,1	
30 » soyabönmjöl	11,2	0,8	8,6	95,9	
60 » maniokamjöl	0,3	0,1	49,1	198,2	} frukost.
10 » margarin	0,1	8,4	0,1	78,7	
120 » oxkött, benigt.....	19,4	7,1	—	159,8	} kokt tillsammans; middag.
300 » vitkål	3,9	0,6	12,6	74,7	
750 » potatis	11,3	1,2	120,0	667,5	
30 » korngrön	2,3	0,2	22,1	101,6	
30 » soyabönmjöl	11,2	0,8	8,6	95,9	
10 » margarin	0,1	8,4	0,1	78,7	
400 » potatis	6,0	0,8	80,0	276,0	
	78,7	29,6	443,1	2,468,1	
Fredag.					
300 gr. bröd	12,9	1,2	141,9	641,1	
30 » kakao	—	—	—	—	
40 » socker	—	—	39,6	159,4	
20 » potatismjöl	0,1	—	15,7	63,2	
100 » fisk, saltad	26,3	0,3	—	130,0	} middag.
100 » fiskrom.....	25,0	2,5	—	143,3	
30 » soyabönmjöl	—	28,5	—	265,1	
50 » lök	—	—	—	—	
750 » potatis	11,3	1,5	150,0	667,5	

Födoämnen	Äggvita gr.	Fett gr.	Kolhydrater gr.	Kalorier	Anm.
100 gr. majsgrön	6,6	0,6	74,1	334,4	
40 » socker	—	—	39,6	159,4	
300 » äpplen, färsk	0,9	—	37,8	155,1	
Lördag.	83,1	34,6	488,7	2,718,5	
300 gr. bröd	12,9	1,2	141,9	641,1	
30 » soyabönmjöl	11,2	0,8	8,6	95,9	} frukost.
60 » maniokamjöl	0,3	0,1	49,1	198,2	
10 » margarin	0,1	8,4	0,1	78,7	
150 » bondbönor	27,0	0,8	65,9	400,1	} kokt tillsammans ; middag,
600 » potatis	9,0	1,2	120,0	534,0	
25 » sidfläsk, rökt	2,2	17,5	—	171,4	} potatisen kokt, skald o. skuren i skivor; blandad m. olja, socker och ättika till sallad; kvällsvard.
500 » potatis	7,5	1,0	100,0	445,0	
15 » soyabönlja	—	14,2	—	133,2	
10 » socker	—	—	9,9	39,8	
100 » ättika	—	—	—	—	
100 » blodkorv	10,4	10,8	24,5	248,7	
Sammandrag.	80,6	55,8	520,0	2,985,1	
Söndag	85,9	34,4	432,2	2,467,2	
Måndag	92,4	43,1	483,5	2,700,0	
Tisdag	68,4	20,0	475,3	2,540,8	
Onsdag	87,6	44,8	474,1	2,736,8	
Torsdag	78,7	29,6	443,1	2,468,1	
Fredag	83,1	34,6	488,7	2,718,5	
Lördag	80,6	55,8	520,0	2,985,1	
Genomsnitt	576,7	262,3	3,327,9	18,619,5	
Beräknat normalbehov pr person och dag	82,4	37,5	475,2	2,659,9	
Beräknat normalbehov pr person och dag	75,0	56,0	400	2,500	

För ej länge sedan ansåg man, att en stor del av grönsaker-
nas äggvita var osmältbar och att endast köttföda lämnade vårt
behov av äggvita. De senare årens erfarenheter tyda på, att dessa
farhågor äro ogrundade och att grönsakerna i detta fall mycket
väl kunna tävla med köttet, då det gäller smältbar äggvita.

Vid inköp av grönsaker bör man strängt hålla på, att de äro
färskas, friska, väl utvecklade, utan att vara förvuxna, samt om-
sorgsfullt *behandlade och torgförda*. Illa behandlade och snus-
kigt torgförda grönsaker böra tillbakavisas, så att odlarna eller
försäljarna slutligen kunna komma underfund med att grönsaker
äro matvaror och att de skola skötas därefter.

Grönsakerna tvättas och sköljas mycket noga men vattenläggas ej, med undantag av potatis och torkade grönsaker.

Vid tillagning av på burkar inlagda grönsaker, bör även saltlagen användas, då den i regel innehåller ej så litet äggvita. Inlagd färsk potatis gör därifrån ett undantag. Den gamla lagen avhållas och ny tillsättes vid färdigkokningen.

Torkning av grönsaker är att föredraga framför alla andra konserveringsmetoder, då det skall ske i stor skala. Näringsämnenas bibehållas härigenom oförändrade. Temperaturen får emellertid ej överstiga 65—70° C. för att ej smak- och färgämnenas skola bli lidande. Torkade grönsaker äro lätta att förvara och billiga att transportera. Innan de torkade grönsakerna vattenläggas, som bör göras dagen före användningen, skallas de med kokande vatten, dels för att få bort orenlighet och dels för att avlägsna bittersmaken hos en del grönsaker. De kokas i blötvattnet!

De värdefulla äggviteämnenas få ej förstöras genom olämplig behandling. Alla färskas grönsaker böra således nedläggas i *kokande* vatten, därigenom stelna äggviteämnenas, koagulera. Människans matsmältningsorgan ha en mycket ringa förmåga att smälta den råa stärkelsen. Den måste därför först genom kokning överföras till klister. Av denna anledning böra grönsakerna koka länge, med tillslutet lock och på långsam eld. Fördelaktigast använder man sig härvid av någon lämplig koklåda, däri grönsakerna långsamt färdigkokas, sedan de förut fått ett uppkok på elden. Rätterna bli därigenom mera välsmakande och dessutom sparas tid och ved. Vanligtvis gäller detta även då grönsakerna kokas tillsammans med kött eller då växtbuljong kokas.

De här nedan upptagna matlagningsrecepten äro samtliga samlade och avprovade under min resa i Tyskland förlidna höst.

Man kommer snart nog underfund med att grönsakerna äro rikligen använda, kanske för mycket efter vår smakriktning. Under alla förhållanden är det en fingervisning huru och i vilken utsträckning de kunna användas.

Tillagningsdelarna äro beräknade för fyra fullvuxna personer.

1) **Kokt potatis.**

Potatisen tvättas och kokas med skaln på under 8 min., skalas därefter och kokas sedan färdig i saltvatten. Vattnet avhållas (användes till soppor och såser), locket tages av grytan under några minuter för att ångan lättare skall avdunsta.

2) **Stuvad potatis med fläksås.**

1500 gr. potatis (1 l. potatis väger c:a 700 gr.)
 1 msk. flottyr, 1 l. skummad mjölk.
 2 msk. mjöl, lök.
 125 gr. fläsktärningar, salt.

Flottyr, mjöl, lök och fläsktärningar sammanfräsas och mjölen påspädes. Potatisen kokas som N:o 1, skalas och skäres i skivor; färdigkokas i den förut nämnda såsen. Avsmakas med salt.

3) **Potatissoppa.**

1000 gr. potatis, lök.
 2 l. vatten, salt.
 1 msk. mjöl.

Potatisen kokas färdig som N:o 1, drives genom purépress, kokas sedan tillsammans med den brynta löken, såsrester och salt. Flottyr och mjöl sammanfräsas, soppan påspädes långsamt för att få den klimpfri. Kokas 10 min. efter den kokt upp.

4) **Stuvade morötter.**

1000 gr. morötter, vatten, salt.
 1 msk. fett, 1—2 msk. socker.
 2 msk. mjöl, finhackad persilja.

Morötterna tvättas, skrapas, sköljas och skäras i avlånga bitar. Fettet lägges i grytan och smältes; morötterna läggas däri och röras om. Mjölet strös över och grytan omskakas. Påspädes med kokande vatten samt får koka under 15—20 min. Ned-sättas därefter i koklådan och färdigkokas. Smaksätts med socker och salt. Till sist nedröres den finhackade persiljan.

5) **Morötter med fläsk.**

400 gr. fläsk, osaltat, $\frac{3}{4}$ l. vatten.
 700 » morötter, 1 msk. mjöl,
 350 » potatis, salt, peppar, hackad persilja.

Sedan fläsket kokats en timma i vattnet, iläggas de i långa, smala bitar skurna morötterna och potatisen, skuren i tärningar, och kokas tillsammans i 30 min. Avredes med mjölet. Sedan alltsammans fått ett uppkok, färdigkokas anrättningen i koklådan c:a 3 timmar. Avsmakas med salt, peppar och hackad persilja. Serveras så varmt som möjligt.

6)

Morotssoppa.

100 gr. morötter,	2 msk. flottyr eller smör.
1 l. vatten,	4 msk. mjöl.
	salt, peppar, socker.

Morötterna kokas mjuka i 1 l. vatten, passeras. Smöret och mjölet sammanfräses och påspädes med soppan. Kokas i 10 min. Smaksättes med salt, peppar och socker. Serveras med rostade brödtärningar.

7)

Grönsakssoppa med fläsk och korngryn.

500 gr. späck,	salt.
500 » blandade sopprötter,	vitpeppar.
2 l. vatten.	
2 kkp. korngryn.	

Korngrynen sköljas och förvällas. Grynen, det i tärningar skurna späcket och salt sammanfräsas utan att tärningarna ändra färg. Vattnet påspädes. Sopprötterna tvättas, skäras i strimlor och nedläggas däri. Om man vill kan även potatis, skurna i tärningar, användas. Det hela får koka i 40 min. på elden, varefter det färdigkokas i koklådan. Tager en tid av c:a 3 t. Smaksättes.

8)

Ärtsoppa med potatis.

100 gr. ärter,	600 gr. benigt fläsk.
2 l. vatten,	1 liten kålrot.
500 gr. potatis,	2 st. morötter.
	1 palsternaka, 1 purjo.
	salt, peppar.

Ärterna läggas i blöt dagen förut. I samma vatten kokas ärtorna tillsammans med de övriga ingredienserna ungefär 30 min. på spiseln, varefter de kokas färdiga i koklådan, 3—4 tim. Avsmakas med salt och peppar.

9)

Bönor med kött.

1000 gr. färska bönor,	$\frac{3}{4}$ l. vatten.
300 » potatis,	salt.
500 » fårkött,	hackad persilja.

Sedan köttet kokats i 30 min. under flitig skumning nedläggas de iordninggjorda bönorna och potatisen (bönorna brutna

i bitar, potatisen i tärningar). När alltsammans kokats under 20 min., nedsättes grytan i koklådan, där den färdigkokar på c:a 3 tim. Kan avredas med mjöl om man vill för att få såsen simmig. Avsmakas med persilja.

10) **Bondbönor med morötter.**

250 gr. bondbönor,	1½ l. vatten.
500 » morötter,	200 gr. magert fläsk.
500 » potatis,	vitpeppar, salt, socker.

Bönorna läggas i vatten dagen förut, om de äro torra. Morötterna skäras i avlånga bitar, fläsket och potatisen skäras i tärningar. Fläsket nedlägges i grytan, varvtals med grönsakerna. Får koka c:a 20 min., varefter det färdigkokas i koklådan c:a 3 tim. Avsmakas med salt, socker och vitpeppar. Om man önskar såsen tjock, kan den avredas.

11) **Vitkål med fårkött.**

400 gr. fårkött,	vatten.
1000 » vitkål,	peppar.
500 » potatis,	salt.

Köttet tvättas och påsättes med vatten att koka; skummas väl. Kålen skäres i strimlor, förvälles i öppen gryta och kokas tillsammans med köttet c:a 1 tim. Potatisen tvättas, skalas, skäres i skivor och nedlägges i grytan. Får koka tillsammans på elden i 20 min., varefter anrättningen färdigkokas i koklådan på c:a 3 tim. Smaksättes med salt och peppar. Härtill kan även användas oxkött, då en liten, brynt lök tillsättes.

12) **Kålpudding.**

375 gr. fårkött,	700 gr. potatis.
500 » vitkål,	1 msk. flottyr,
150 » morötter,	½ l. vatten,
	salt, lök.

Vitkålsbladen avtagas försiktigt och förvällas i öppen gryta. I botten på en puddingform eller gryta hålles något vatten, så ett stort, helt vitkålsblad. Härpå nedläggas varvtals köttet, morötterna och potatisen, som skurits i tärningar. Emellan varje varv strös salt, peppar och riven lök. Det hela täckes med ett vitkålsblad. Kokas ½—1 t. på elden; färdigkokas i koklådan c:a 2½—3 tim.

13) **Stekt vitkål.**

1000 gr. vitkål,	1 msk. salt, peppar.
75 » ister,	$\frac{1}{4}$ l. vatten.

Kålen skäres i fina strimlor och förvälles i öppen gryta några minuter. Upptages och får avrinna. Sedan kokas den med ister, något vatten och kryddor tills bladen äro alldeles mjuka. Dessförinnan tillsättes något ättika och socker efter smak. Avredes med något potatismjöl, upplöst i kallt vatten. Även rödkål kan användas. Serveras till stek, korv; man kan även blanda upp det med 100 gr. i tärningar skuren späck.

14) **Grönkål.**

750 gr. grönkål,	350 gr. mjölk.
2 msk. rågmjöl,	socker, salt.
2 msk. margarin.	

Kålen rensas och befrias från de grövsta bladnerverna, sköljes väl och kokas mjuk i saltvatten. Upptages och får avrinna. Hackas fint tillsammans med mjölet. Margarinet smältes i grytan, däri fräses den finhackade grönkålen, mjölken påspådes, varefter det hela får koka 10 min. Smaksättes med kryddor.

15) **Fyllt kålhuvud.**

1 kålhuvud,	$\frac{1}{4}$ tsk. vitpeppar.
$\frac{3}{4}$ kkp. risgryn,	1 fläsksvål.
100 gr. malet kött,	2 msk. flottyr.
$\frac{1}{2}$ msk. salt,	vatten eller buljong.

Kålhuvudet förvälles helt i öppen gryta och får rinna av. Det urhållkas uppifrån och fylls med färsen, som bör vara tämligen lös. Övertäckes med ett stort kålblad, ombindes samt brynes i flottyr. När kålhuvudet är brynt tages det upp, fläsksvålen lägges i botten, på denna lägges kålhuvudet. Vatten eller buljong påspådes och anrättningen får koka 2—3 tim.

16) **Virsingkål.**

500 gr. oxkött,	4 msk. mjöl.
750 » virsingkål,	1 msk. smör.
500 » potatis,	1 l. vatten, salt.

Köttet tvättas, påsättes i vatten och kokas; skummas väl. Kålen rensas, befrias från de grövre bladnerverna och tvättas.

Nedlägges efterhand i kokande saltvatten, vari den mjukkokas. Vattnet avhållles. Kålen nedlägges i grytan tillsammans med köttet och den i tärningar skurna potatisen. Får småkoka i 30 min. Avredes och nedsättes i koklådan för att färdigkoka, 3 tim. Smaksättes. Vid tillagning utan kött går man tillväga på samma sätt; smaksättes med riven muskot.

17)

Blomkål.

2 blomkålshuvud,
2 msk. smör,

2 äggulor.
1 msk. mjöl.

Blomkålen putsas och lägges i vatten med något ättika. Kokas därefter mjuk i saltvatten, men får ej falla sönder. Upptages och får avrinna. Smöret röres till skum, och efterhand tillsättes äggulorna, mjölet och så mycket av blomkålsspadet att en simmig sås bildas. Sedan denna är kall, slås den över blomkålshuvudena; rivna skorpor strös över. Sättes i ugnen och bakas vackert ljusbrun.

18)

Spenat.

1000 gr. spenat,
1 lök,
1 salt fetsill,

2 msk. smör.
1 msk. mjöl.
 $\frac{1}{4}$ l. buljong.

Sillen rensas, benas och vattenlägges ett dygn förut. Spenaten rensas och sköljes väl. nedlägges i kokande saltvatten och förvålles. Upptages och övergutes med kallt vatten. Får avrinna. Hackas eller males i köttkvarn tillsammans med sillen. Smöret, mjölet och den rivna löken sammanfräses, buljongen påspädes. I denna sås nedlägges spenaten, vari den får koka 10 min. Smaksättes.

Tvånne för vårt land ganska okända grönsaker äro här ovan behandlade, nämligen virsingkål och kålrabbi. Båda dessa kålarter äro mycket värdefulla, lättodlade och väl förtjänta av att införlivas med våra grönsaker.

Virsingkål liknar vanlig vitkål, men med mera spetsigt växtsätt, grönare och krusigare blad. Odlas på samma sätt. Smaken är finare, mildare och näringsvärdet större än vitkålens.

Av *kålrabbi* användas både de unga bladen och de späda, kålrotsliknande, ovan jord växande knölnarna. Kan frampå sommaren sås direkt på kalljord.

SLUTORD.

Utom de här angivna recepten finnas en hel del redan kända och värderade, men jag har ej velat, för att fullkomna denna samling, upptaga några av dem, dels av den orsaken, att de redan finnas att tillgå i snart sagt varje modern kokbok, dels därför att en stor del av de rent vegetariska rätterna, ehuru välsmakande och närande, äro för invecklade och tidsödande att tillreda. Detta kunde ju verka avskräckande på en husmoder, som föresatt sig att mera än hittills använda grönsaker, och således motsatsen till vad dessa rader åsyftat. De här uppräknade kunna därför anses tillräckliga för att visa, huru man på ett enkelt och billigt sätt med grönsakernas hjälp kan åstadkomma närande och välsmakande anrättningar.



**KONSERVERINGS
ARTIKLAR**

FÄRE GLASBRUKS

KONSERVGLAS

BEPROVAT, HÅLLBART FABRIKAT

Inkokningsapparater

Skalmaskiner

Torkapparater

Passeringsmaskinen

"RAPID" m. fl.

Ständigt lager.

--

Ferm expedition.

Specialpriskurant på begäran.

AKTIEBOLAGET

BRISING & FAGERSTRÖM

REGERINGSGATAN 24 REGERINGSGATAN

STOCKHOLM

RIKS 413, 1354.

ALLM, 5277, 8840.

Under nuvarande knappa livsmedelstillgång utgöra

GRÖNSAKERNA

ett ovärderligt tillskott till våra
dyra födoämnen.

GRÖNSAKSODLINGEN är i de flesta fall så enkel
och lätt att en hvar, som disponerar ett jordstykke,
bör göra sin insats.

GRÖNSAKSODLING är af *nationalekonomisk* vikt.

GRÖNSAKSODLING fordrar för att gifva ett godt re-
sultat

Ett godt utsäde

hvilket Ni erhåller i

Linköpings Fröhandel

Stora Torget 10 - LINKÖPING - Telefon 1444

som tillhandahåller alla slags trädgårdsfrö af prima
beskaffenhet. Priskurant å frö, redskap, trädskole-
alster m. m. på begäran gratis.

Tag vara på alla trädgårdens produkter!

Låt ingenting förkomma!

Använd torkade grönsaker!

Köksträdgårds- odlare

*använda mer och mer konstgödsel för hvar
år för att fylla luckorna i den mera svårlös-
liga kreatursgödseln med lättsmält, färdiglagad
växtföda.*

Gödsla rikligt!

*Då man med viss gödselmängd lika väl kan
åstadkomma en skördeökning af ett kilo sallat
som af ett kilo gräs, och då sallaten är värd
många gånger mer än gräset, hvarför icke då
använda den större gödse mängd, som erfor-
dras för högsta skörd af trädgårdsväxterna?*

*Med hjälp af konstgödsel kan man på ett helt
annat sätt än med enbart stallgödsel eller bänk
sörja för att hvar växts ag får just hvad det
behöfver.*

Kom ihåg!

*Man ernår ej endast riklig mängd, utan äfven
hög kvalitet och därigenom lättså dhet genom
att på rätt sätt använda konstgödse .*

Råd

angående odling af grönsaker, såväl ute på fältet som i den lilla täppan, lämnas beredvilligt af resp. Hushållningssällskaps trädgårdstjänstemän.