

Vårt vinterförråd av rot- och grönsaker : Råd huru rot- och grönsaker skola...

Knudsen, Hanne

12 M Br.



KNUDSEN, H.

Skon.
Kokkonst.
(Pov)
0

Vårt Vinterförråd av Rot- och Grönsaker



STOCKHOLM. ALBERT BONNIERS FÖRLAG 1917

Pris 1: 20.-

Kungl. biblioteket



0 0000 000055732

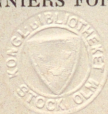
VÅRT VINTERFÖRRÅD
AV
ROT- OCH GRÖNSAKER

RÅD HURU ROT- OCH GRÖNSAKER SKOLA
FÖRVARAS OCH UTNYTTJAS SAMT BESKRIV-
NING PÅ TILLVERKNING AV POTATISMJÖL

AV
HANNE KNUDSEN

ÖVERSÄTTNING OCH BEARBETNING AV
ELISE ADELSKÖLD

STOCKHOLM
ALBERT BONNIERS FÖRLAG



VÅRT VINTERFÖRRÅD

AV

ROT- OCH GRÖNSAKER

AV HANNE KNUDSEN
FÖRVARAS OCH FÖRTYLLAS SÅNT BESKRIVS
I EN BOK AV HANNE KNUDSEN

AV

HANNE KNUDSEN

ÖVERSETTNING OCH BEARBETNING AV

ELISE ABERSKÖLD

STOCKHOLM

A.-B. FAHLGRANTZ' BOKTRYCKERI 1917



INLEDNING.

De ständigt ökade svårigheterna att erhålla födoämnen manar en och var att tänka på framtiden. Vi måste till det yttersta utnyttja och tillvarataga de möjligheter, som finnas. Intet av det som växer i skog och mark och trädgårdar får förfaras. Dessvärre händer det alltför ofta att de bär och frukter, som naturen givmilt skänker oss, ej komma till sin fulla rätt, utan fördärvas genom vanskötsel och liknöjdhet.

I denna lilla bok har den frågan därför behandlats hur vi skola draga mesta möjliga nytta av våra rot- och grönsaker samt huru de bäst skola förvaras för vintern.

Här har en klok och förutseende husmoder ett rikt tillfälle att göra en stor insats och hon kan göra mycket till att den stundande vintern kan mötas med lugn och tillförsikt. Om denna lilla bok kunde bidra till att intresset för trädgårdsalstrens tillgodogörande ökades, vore den icke skriven förgäves.

För överskådlighetens skull och på grund av det begränsade utrymmet är framställningen gjord i stora drag. Jag hoppas i alla fall att den skall fylla sitt ändamål. Alla recept och anvisningar äro avfattade med hänsyn till nu rådande tryckta förhållanden.

De vanligaste rot- och grönsakerna, deras förvaring och användning.

Blomkål. Ett av våra finaste och mest omtyckta trädgårdsalster. Mycket användbar till soppa och stuvningar, som grönrätt, kokt i svag saltlösning och serverad med rört smör samt i puddingar och gratiner. Blomkål är besvärlig att förvara i färskt tillstånd. Ett par dagar kunna dock de avskurna blomkåls-huvudena hålla sig friska, ifall de läggas å källargolvet. Om de inläggas i en påse av glest tyg, kunna de upphängas i källartaket och hålla sig friska ett par veckor. Icke utvuxen blomkål kan på hösten med stor fördel intagas med hela jordklimpen samt stuvas in sida vid sida i en källare. Den växer och utvecklas samt kan hållas frisk till framemot julen. Blomkål kan inläggas å glas, saltas och torkas.

Bondbönor. De späda fröna i baljorna användas i stuvningar och soppor tillsammans med morötter. Bönorna äro synnerligen rika på näring, framför allt äggviteämnen. De konserveras för vintern medelst inläggning å glas eller torkning.

Gröna bönor. Vid bönornas avplockning frånskiljas genast alla skadade och anfrätta

baljor, så att ej de friska bönorna bli an-gripna. De skadade bönorna böra ej helt kas-seras, utan kunna de friska delarna användas som skärbönor. Haricot verts och vaxbönor böra avtagas som helt späda. Ha de blivit för-vuxna är det mera lönande att spara dem till frö, en odling som f. n. är mycket lönande. Grova bönor kunna även användas som skär-bönor eller kokas och malas till bönfärs. Gröna bönor serveras kokta i svag saltlösning med eller utan smör eller sönderskurna och stu-vade. I det senare fallet utgöra de en mycket närande föda. Bönor böra konserveras i stor utsträckning. Enklaste sättet är att lägga ned dem i en kruka varvtals med salt. Det är skönt att på vintern ha en stor kruka saltade bönor i källaren. Inkokning på glas och tork-ning av bönor är även utmärkt.

Cikoria. Upptages sent på hösten. Roten kan förvaras frisk i stukor hela vintern. Röt-terna torkas, rostas och malas samt användas som kaffesurrogat.

Brysselkål. Skördas sent på hösten och vintern. Förvaras i källare, men övergår snart i förruttelse eller vissnar, varför den fördel-aktigast inkokas å glas så fort man på sen-hösten får glas lediga. Serveras till kött eller som grönrätt.

Grönkål. Anses som den mest näringsrika av alla kålsorter. Den kan stå ute hela vintern och tål den skarpaste kyla. Den användes all-mänt förvälld och finhackad till soppa. Mindre känt är att bereda den stuvad som spenat, en välsmakande rätt som mera allmänt borde

komma i bruk. Konservering är överflödig, då den, som förut sagts, kan hålla sig frisk hela året om.

Gurkor. Missbildade gurkor avtagas först och användas genast som pressgurkor. Till saltgurkor användas små gröna gurkor. Vanliga slanggurkor avtagas fullt mogna, skäras i skivor, inläggas som pressgurkor och inkokas å glas. F. ö. lämpa sig gurkor endast till saltning och som sallatsgurkor. De kunna ej länge förvaras färska.

Jordärtskockor. Mycket läckra rotsaker. Upptagas sent på hösten eller få kvarstå i jorden till våren. De förvaras i sandlådor i källaren eller inkokas å glas. Utmärkta i soppor och puréer. Användas med fördel som grönrätt, kokta i salt vatten samt serverade med rört smör. Jordärtskockssoufflé är en fin och god mellanrätt.

Krasse. Färsk, grön krasse användes som pålägg å smörgåsar eller hackad tillsammans med kött och ägg. Krasse användes dessutom som krydda och kan serveras som sallat med äggsås. Krassedrivning är mycket enkel och den kan ske hela året om i blomkruka i boningsrum samt om sommaren ute i trädgården.

Kronärtskockor. Skördas om sommaren och intill senhösten. Kunna avskurna förvaras en tid i sval källare. Se de vissna ut, böra de läggas i friskt vatten innan de kokas. Såväl hela kronärtskockor som kronärtskocksbottnar inläggas å glas.

Kålrabbi. En av våra bästa vintergrönsaker. Förvaras i stuka, men kan även gömmas i sval, luftig källare. Den skalas, skäres i tärningar eller skivor och serveras stuvad, kokt i salt vatten, stekt eller fylld med någon svamp- eller köttstuvning samt gratinerad.

Kålrötter. Dessa rotsaker höra till de billiga och mera stadiga vintergrönsakerna. I synnerhet när det är ont om potatis äro kålrötterna ett gott ersättningsmedel. Man bör därför förse sig med ett bra förråd kålrötter. Bäst är att förvara dem i stuka. De hålla sig dock även bra i sval, frostfri källare. Kålrötterna böra kokas länge. De kunna serveras enbart eller tillsammans med morötter. De kunna beredas till mos, stuvras, brynas samt serveras fyllda eller i puddingar.

Linsärter. Det mogna fröet användes till soppor, färser o. d.

Lök. Torkas väl och förvaras å vinden. När kylan kommer övertäckes den väl med tidningar och säckar. Charlottenlök håller sig bäst och kan därför sparas längst. Lökens betydelse som krydda till maten är allmänt känd. Stor lök kan även stekas hel eller fyllas. Lök kan med fördel syltas.

Majrovor. För att de skola bli välsmakande böra de utvecklas raskt. Upptagas innan de bli för stora, bli annars träaktiga som förvuxna rädisor. De användas på samma sätt som kålrötter. Plantorna behöva endast hälften så stor plats som kålrötterna.

Mangold eller bladbeta. Användes som spenat medan bladen ännu äro späda. Stjälkarna kunna användas som sparris eller stuvade som blomkål. Mangold är lättodlad, rikgivande och hårdig. Blida höstar kunna bladen skördas in i december. För att skydda plantorna för stark kyla övertäckas de med granris.

Morötter. Värdefulla rotsaker i hushållet. De äro goda och näringsrika och borde därför användas i långt större utsträckning än vad nu är fallet. De utgöra en omtyckt omväxling i hushållet och borde få sin givna plats bredvid den enväldigt härskande potatisen. Vid uppgrävning av morötter fränskiljas alla skadade rötter, då de ej äro hållbara. Morötterna förvaras i stukor eller i sandlådor i källarna. På våren vilja morötterna gärna ruttna, varför det är skäl i att lägga in de sista å tömda konservglas. Morötternas mångsidiga användbarhet både som mos, marmelad och utdrysningssmedel i sylt är allmänt känd och erkänd. Finskurna morötter till soppor låta sig utmärkt väl torkas.

Palsternackor. Användbara som sopprötter samt lämpa sig väl att kokas och stekas samt att beredas till mos. Av palsternackor beredes en utmärkt falsk fiskfärs. De förvaras i stukor eller i sandlådor i källaren.

Potatis. Potatisens användning och förvaring är så allmänt känd, att beskrivningen däröver kan anses överflödig. Potatisen smakar dock bäst just som den är upptagen ur stukorna.

Pumpor. Avplockas när de äro mogna, luftas några dagar, insvepas i tidningspapper och

förvaras i torr, sval källare. Pumporna ha ingen särskilt framträdande smak, varför de väl kryddas, när de skola användas. De äro användbara i stuvningar och sallater samt äro utmärkta utdrygningsmedel i färser, pannkakor, krämer, lingonsylt m. m.

Pepparrot. En välsmakande krydda till olika rätter. Den kan torkas och pulveriseras. Färsk pepparrot förvaras i jordhögar. Vissnad pepparrot lägges i vatten några timmar, så blir den åter användbar.

Persilja. Omtyckt krydda till många rätter. Persiljeroten användes som palsternackan. Persiljeplantor inplanteras om hösten i krukor. Persilja torkas och saltas även för vinterbehovet.

Purjolök. Upptages på hösten och putsas. Blad och rötter avkortas och löken jordslås i kallbänk eller källare.

Rädisor. Användas från tidigt på våren till sent på hösten till smörgåsmat. De äro även utmärkta i stuvningar och som sopprötter.

Rättikor. Skäras i tunna skivor, serveras med salt till smörgåsar. Kunna även anrättas som kålrötter.

Rödbetor. Användas ofantligt mycket i de flesta hem. De kunna läggas in i ättika och de kunna stekas i skivor som biffar och serveras med lök. De kunna även skäras i färningar och blandas med färs samt beredas till biff, »biff à la Lindström». Inlagda rödbetor hålla sig ej länge, varför det ej är skäl i att lägga in för mycket på en gång. Däremot hålla sig färska

rödbetor, om de förvaras i sandlådor i torr, sval källare.

Rödkål. Förvaras som vitkål. Serveras med syrlig smak, brynt och kokt. Den syras med sur vinbärssaft, citron eller små äpplen. Lämpar sig ej till konservering.

Sallat. Drives så hastigt som möjligt. Vattnas rikligt. Bör helst avtagas på morgonen, då den är friskast. Sallat serveras till kött med sallatsås. Grov sallat användes till färs eller beredes till soppor och stuvningar som spenat. Det lönar sig ej att konservera sallat.

Selleri är ett värdefullt födoämne och en välsmakande krydda. Den är därför en av våra bästa sopprötter. Den kan anrättas på många vis: stuvas, stekas, beredas till färs, torkas och stötas till pulver. Kan som pulver ersätta peppar i en hel del rätter. Å vanlig selleri användas rotknölarna i hushållet. Å blekselleri är det däremot de grova bladstjälkarna som komma till användning. Selleri kan förvaras i fin sand hela vintern, när den börjar gro på våren är den dock otjänlig som föda. Selleri kan torkas, saltas eller inkokas. Inkokningen sker lämpligen längre fram på vintern, när en del glas ånyo bliva lediga.

Sparris. Sparrisens skördas medan topparna äro ljusa. Sparris kan under en kort tid förvaras i fuktig sand i sval källare. Konserveras med fördel å glas. Avskrädet sköljes väl och användes till växtbuljong.

Spenat bör skördas innan den sätter frö. Den serveras stuvad, i puré och grönsakssoppor

samt i färser och puddingar. Kan med stor fördel kokas in på glas, saltas eller torkas.

Svamp. All slags ätbar svamp insamlas, rensas omedelbart, sköljes raskt, urkramas och nedlägges i en kastrull med litet salt, men intet vatten. Svampen får sakta koka upp. Den konserveras å glas i den bildade lagen. Torkas och saltas även med stor fördel. Svamp är användbar som ensamrätt, i olika såser och stuvningar samt som garnering å stekt fisk.

Syra. Bladen avtagas medan de äro späda. Grova blad äro ej ätliga. Användes som spenat.

Tomater. Lättodlade och rikgivande. De bli lätt fläckiga, men kan detta undvikas om de kort före mognaden översprutas med »Bordeauxvätska» (1 % blästenssyra med kalk). En mängd rätter kunna lagas av tomater, såsom tomatbiff, tomatsoppor, tomatsås, fyllda tomater, tomatsallat m. m. Tomatpuré bör alltid inkokas till vintern, då den är utmärkt i diverse anrättningar. Mogna tomater kunna kokas in, men bli lätt svampaktiga. Det är därför bättre att skära dem i skivor och steka dem till biff, innan de konserveras.

Gröna tomater beredas till sallat och mogna tomater insaltas.

Vitkål, savojkål och sockertoppskål användas till soppa och stuvningar, dålmor o. d. Savojs- och sockertoppskål kokas även hela och serveras till kött. Vitkål serveras i stukor eller hopbindas parvis och upphängas i källartäket.

Fläckig kål doppas i stark saltlake och upphänges i sval, torr källare. Kål har stor betydelse i hushållen, då därav goda och närande rätter tillredas. Vitkål kan torkas eller inkokas å glas under vinterns lopp samt även saltas. Av vitkål beredes även surkål.

Ärter. Avplockas alltid medan de äro späda. Sås i flera omgångar under sommaren. Gröna ärter konserveras medelst torkning. De kunna även med fördel inkokas eller saltas. Av ärtbaljorna beredes växtbuljong. Av mogna ärter beredas soppor och stuvningar.

Kryddväxter.

Under en lång följd av år ha massor av utländska kryddor införts i vårt land för vårt dagliga bruk och vi ha blivit mer och mer beroende därav. Sedan importen på grund av kriget stoppat, har det emellertid blivit stor brist på kryddor och det ena efter det andra tar slut hos handlarna.

Vi äro då tvungna att hjälpa oss fram på annat sätt. Som väl är finnes det en hel del kryddörter, som kunna odlas inom landet och som kunna användas i stället för de utländska. Vi måste därför odla dessa växter samt redan i år insamla av dem som växa vilt eller i trädgårdarna. Skulle vi härigenom kunna lära oss att sätta värde på inhemska växter, vore ett stort mål vunnet.

Basilikört. Avtages när de första blomorna hålla på att slå ut. Torkas, användes som skarp krydda i extrakt, skarpsås m. m. Pulveriserad användes den i kryddsill, blodpudding, leverpastejer o. d.

Dill. Dillkronorna avskäras, lufttorkas ett par timmar, användas i extrakt eller torkas och söndersmulas till kryddor.

Dragon. Stjälkarna avskäras, när växterna knoppas. Grova stjälkar avlägsnas. Fina stjälkar och blad lufttorkas. När de kännas halv-

torra tagas de till kryddextrakt. De kunna även torkas färdiga, pulveriseras och förvaras i bleckaskar till matkrydda.

Kumminört. De späda bladen hackas och användas i grönsoppor. De mogna fröna användas som kryddor i matbröd m. m. Pulveriserad kummin användes i kål, ärter och i olika slags korv.

Koriander. Den friska örten har en frän, obehaglig lukt. Genom torkning får frukten en egendomlig arom. Användes i likörer, som brödkrydda samt i diverse rätter.

Mejram. Växten skördas just som blomorna slå ut. Sammanbindes i små knippor, som få lufttorka. Användes i diverse rätter.

Pepparmynta och krusmynta. Växterna skördas före blomningen. Kryddorna läggas i ättika. Detta kryddextrakt användes som bordskrydda till en hel del rätter.

Krasse. Frukterna avplockas, saltas och inläggas i ättika. Användas i stället för kapris. På samma sätt kunna frön av kabelök och omogna fläderbär användas.

Körvel. Körveln skördas innan den går i blom. Kan torkas eller insaltas. Användes som krydda i kålsoppa, nasselkål och diverse andra rätter.

Inkokning på glas.

Många husmödrar ha gjort den sorgliga erfarenheten att konservering av grönsaker lätt misslyckas. Med stort besvär ha sköna ärtor, bönor och morötter konserverats och redan i förväg har man njutit av hur härligt de skulle komma att smaka — och så en vacker dag har man upptäckt, att alltsammans blivit fördärvat. Detta har bidragit till att många förlorat lusten att göra om försöket och på många håll råder den uppfattningen att grönsaker skall man akta sig för att koka in på glas. De husmödrar, som misslyckats med sin konservering, ha emellertid ej behandlat grönsakerna riktigt och ej heller ha de följt goda, beprövade föreskrifter.

Trots konserveringsfrågans stora framsteg under senare år och trots de utmärkta metoder som finnas, är det i alla fall en hel del konservativt folk, som håller på gamla föräldrade recept och följer dem. Dess värre förekomma även en del dylika recept både i nyare kokböcker och i tidningsuppsatser, till stort men för många.

För den som har säkra, pålitliga recept att rätta sig efter, är det ingen konst att koka in hållbara grönsaker, men naturligtvis kan man ej behandla grönsaker på samma sätt som frukt. Likaså är det osäkrare att koka in grönsaker mitt på sommaren än under

hösten och vintern. Vinterkonserveringen slår så gott som aldrig fel.

Vid inkokning av grönsaker använder man sig uteslutande av inkokningsglas med glaslock och gummiring. Flaskor och korkar äro i allmänhet ej tillförlitliga till grönsaker, dock kan det lyckas med örter, svamp och växtbuljong. Gummiringarna böra vara nya till grönsakskonservering. De gamla ringarna användas hellre till frukt och bär om de ännu äro brukbara. Glaslocken skola vara utan vank och brist och glasets kant där gummiringen skall vila absolut torr och ren.

Grönsakerna skola före konserveringen ansas och sköljas väl samt skäras i lämpliga stycken, varom lämnas närmare besked i de särskilda recepten. I allmänhet förvällas de först i kokande vatten, som blivit tillsatt med 5 gram salt och 2—3 gram bikarbonat pr liter vatten. Efter förvällningen avkylas de raskt i kallt vatten. Denna procedur sker lättare genom att lägga grönsakerna i en sikt och först nedsänka denna i kokande vatten och sedan i kallt vatten. Detta kallas för blanchering.

Grönsakerna fyllas å glasen till 3 cm. från glasens kant. Glasen böra ej packas för fulla, enär en del grönsaker svälla under kokningen.

*Kokning av glasen företages i regel två gånger. Om ej inkokningsapparat finnes, påsättas locken med klämmor och glasen ned-

* I Sverige följas allmänt de regler som återfinnas i Linds & Grens konserveringsbok, d. v. s. sterilisering endast en gång, men under lång tid cirka 1 1/2 timme. Detta förfaringsätt har prövats i så många år, att det kan anses fullt tillförlitligt.

sättas i en stor gryta väl ompackade med träull, trasor eller dylikt. Vattnet påfylls därefter. Det bör gå nått och jämnt över glasen. Efter steriliseringstidens slut upptagas glasen, ställas å en hopviken handduk och få stå kvar på ställningen, eller, där sådan ej finnes, med klämmorna kvarsittande till dagen därpå, då de ånyo steriliseras. Först sedan glasen efter andra steriliseringen svalnat, lossas fjädrarna eller klämmorna.

Omsterilisering företages, enär icke alla bakterierna vid första kokningen dödas,* utan några övergå till sporer, som äro betydligt motståndskraftigare mot ogynnsamma betingelser och därför kunna fortleva i ett slags vilostadium. När normala förhållanden inträda, utväxa sporerne hastigt till nya bakteier, som äro mycket känsliga och därför lätt dödas vid en påföljande kokning.

Å konservfabrikerna steriliseras glasen endast en gång. Detta kommer sig däraf, att de kokas i en lufttät behållare, där det går att få upp temperaturen till 110° Celsius.

Blomkål. Blomkålen ansas, sönderdelas eller inlägges hel. Den förvälles 2 minuter i kokande vatten. Vattnet tillsättes med salt och bikarbonat. Glasen tillslutas och steriliseras första gången 35 minuter, andra gången 20 minuter.

Blandade grönsaker. Ärtor, morötter, blomkål, bönor m. fl. sorter förvällas och in-

* För dödandet av bakterierna kräves nämligen kokning under mycket lång tid eller också en temperatur av 110° Celsius, som icke uppnås vid vanlig kokning.

läggas som morötter. Grönsaker med skarp smak, såsom selleri och purjolök, böra ej medtagas. De serveras som enbar grönrätt med rört smör eller i klar buljong.

Bönor. Såväl haricot verts som vax- och skärbönor brukar man inkoka hela. Skola de användas till stuvningar, kunna de dock skäras. Bönorna förvällas 3—6 minuter. Vattnet bör tillsättas med salt och bikarbonat. Hela bönor ställas i glasen med stjälkarna uppåt. Saltlösningen påhålles och glasen steriliseras i 60 minuter. Endast vaxbönona fordra omsterilisering. Den försiggår efter 24 timmar i 20 minuter.

Gräslök. Gräslöken skäres fint. 9 delar lök blandas med 1 del salt. Får stå 1½ timme, kokas hastigt i helt litet vatten samt fylles å vichyvattensflaskor och inkokas som persilja.

Inlagda gurkor. Väl kryddade gurkor läggas å glasen och överhällas med ättika, varefter glasen steriliseras 10 minuter vid 100° Celsius.

Mangold, spenat och syra. Bladen befrias från grova skaft och vissna delar, förvällas i helt litet vatten. Som vanligt tillsättes detta med salt och bikarbonat. När spenaten kännes mjuk, fylles den å glasen samt hopskakas. Saltlösning påhålles och glasen steriliseras första gången 45 minuter, andra gången 25 minuter. Syra steriliseras endast en gång under 60 minuter.

Morötter och persiljerötter. Späda morötter skrapas, sönderdelas och förvällas i vatten, tillsatt med salt och bikarbonat. De läggs å glasen, som fyllas med saltlösning och steriliseras första gången i 45 minuter, andra gången i 20 minuter.

Persiljerötter konserveras på samma sätt, men steriliseras endast en gång.

Persilja. Persiljan hackas fint, uppkokas hastigt i saltat vatten. Plockas på vichyvattensflaskor, vilka genast tillslutas. Efter 1 dygn steriliseras de 1 timme.

Purjolök. Purjolöken putsas, en del blad och rötter avskäras. Lökarna förvällas 3—5 minuter, avkylas i kallt vatten och plockas å glasen, som steriliseras 30—40 minuter.

Selleri. Knölarna skrapas, skäras i skivor och nedläggas genast i saltvatten. De packas å glas, överhållas med saltlösning och steriliseras första gången i 45 minuter, andra gången i 25 minuter.

Sparris. Nyskördad sparris skrapas eller skalas med en vass kniv, avskäres 1 cm. kortare än glasen. Förvålles i vatten, vari upplösts salt och bikarbonat, avkyles och plockas tätt tillsammans å glasen med knopparna nedåt. Saltlag påfylles och glasen steriliseras första gången 45 minuter och andra gången 20 minuter.

Svamp. Svampen rensas, sköljes (ej champinjoner), förvålles 3 minuter i svagt saltad ättikslösning, lägges å glasen, som fyllas

med saltlag och steriliseras första gången 35 minuter, andra gången 20 minuter.

Tomater. Mogna tomater rensas, och ett kors uppskäres där stjälken suttit. De plockas å glasen, som fyllas med saltlösning och steriliseras 15 minuter.

Ärter. Ärterna spritas, förvällas 2—5 minuter, avkylas och plockas å glasen. De kunna fyllas till 3 cm. från kanten. Saltlagen påfylls och glasen kokas första gången uti 45 minuter, andra gången uti 15 minuter.

Ärterna kunna även plockas torra å glasen. De böra då vara plockade i torr väderlek. Varje liter ärter blandas med en tesked salt. Glasen steriliseras första gången uti 30 minuter, andra gången även 30 minuter.

Vinterinkokning. Det är en känd sak, att de flesta rotsaker frampå eftervintern börja bli dåliga. En del gro och en del ruttna och vissna bort. Våren är en vansklig tid för husmödrarna. Grön- och rotsaker böra konserveras medan tid är. Vid den tiden brukar det också vara riklig tillgång på tomma glas. Man kokar alltså in av de vinterförvarade rotsakerna eller, om de äro slut, inköpas nya förråd på torget, såsom selleri, morötter, persiljerötter, palsternackor, purjolök, kålrötter och vitkål. Denna inkokning är alltid lättare att lyckas med än sommarkonservering. Konserveringen kan ske de dagar då spisen är uppvärmd för bakning. En sterilisering är tillräcklig. Frånsett denna lättnad i konserveringen böra andra regler noggrant iakttagas.

Rotsakernas förvaring.

Ett gammalt och beprövat sätt är att förvara rotsakerna i s. k. stukor.

Stukan bör ligga högt och torrt. Stukans bredd bör vara cirka 1 meter, men den bör ej gärna grävas djupare än 10 cm. Gräves den djupare, intränger i regel vatten. Bottnen tillstampas väl. Knölar och rötter som skola nedläggas böra vara torra. De travas i en hög som tillspetsas uppåt. De övertäckas först med löv och halm och sedan jord. Jordlagret bör vara minst 25 cm. tjockt. Runt om stukan gräves ett dike som kan upptaga vattnet som framkommer. När frosten inträder täckas stukorna ytterligare med löv, halm o. d., en och annan skovel jord påkastas ytterligare.

En hel del trädgårdsalster vill man gärna förvara med både rötter och blad, såsom persilja, purjolök och selleri. De nedläggas i en grop eller stack, som ligger så högt, att vatten ej kan intränga i den, enär rotsakerna då ruttna. Gropen göres 1—1½ meter bred och cirka 40 cm. djup. Längden å gropen beräknas allt efter rötternas mängd. Den uppgrävda jorden lägges i en ring runt omkring gropen. Rötterna ansas, såväl rötter som blad avtagas delvis och de ställas tätt intill varandra i gropens botten. När frosten inträder, täckes gropen med spjälor, och häröver lägges granris och halm. I töväder avtages detta så mycket, att ljus och luft kan intränga till växterna.

Mindre förråd förvaras naturligtvis i källaren.

Kålrötterna äro ganska oömma och kunna läggas i en hög på golvet eller i en trälåda.

Morötter, selleri, palsternackor och jordärtskockor förvaras, var sort för sig, i olika lådor. De blandas och täckas med fin sand eller torvmull.

Av stor vikt är naturligtvis att rotsakerna på hösten inläggas i väl rengjord och luftad källare, som bör vara fri från råttor och säker mot frost. Medeltemperaturen bör ej gärna varken över- eller understiga $+ 5^{\circ}$ Celcius. Källaren bör vara försedd med dubbla dörrar med en liten källarsvale emellan, varvid alltid bör ihågkommas, att den ena dörren stänges, innan den andra öppnas. Till de allra flesta källare finnas lufthål och ventiler. Under hösten hållas dessa öppna för källarens vädring, men så fort frost kommer, tilltäppas de väl.

Växtbuljong.

På hösten är det i allmänhet riklig tillgång på sopprötter och grönsaker, som lämpa sig till soppor. När de skördas, blir det alltid en del småplantor, som slängas bort, fastän de mycket väl skulle kunna duga till växtbuljong. Inkokt växtbuljong finnes det alltid god avsättning för. Den lämpar sig utmärkt till grönsoppor, såser, potatissallat o. d. och är långt bättre än de i handeln förekommande buljongstärningarna eller surrogaten. Växtbuljong bör saltas mer än inkokta grönsaker. Den håller sig bättre härigenom och som den i alla händelser skall brukas som tillsats gör det ingenting att den smakar litet starkt. Man kan i stället låta bli att salta soppan eller såsen. Inkokningen sker lämpligen i vichyvattensflaskor, som äro försedda med gummiring och kunna hermetiskt tillslutas. Det blir ofta en lagom sats till ett hushåll och buljongen håller sig ej länge sedan man öppnat flaskan, varför det är lämpligt använda allt innehålllet på en gång. Vanliga buteljer kunna även användas, om de omedelbart korkas och lackas.

Vanlig växtbuljong. Selleri, persilje- och palsternacksrötter skrapas och skäras i småbitar, hela purjolökar skäras itu och medtagas. Man tager dubbelt så mycket selleri som de andra växterna tillsammans. Alltsammans

kokas mjukt i helt litet vatten. Vattnet från-silas och kokas med en stor knippa persilja och fina selleriblad. Rötterna passeras under tiden. När bladen av selleri och persilja blivit mjuka, passeras de likaså. Alltsammans blandas, får ett uppkok, saltas och hälles varmt å sterila vichyvattensflaskor som omedelbart tillslutas. Efter 24 timmar steriliseras de 60 minuter vid 100° Celsius.

Grön växtbuljong. Fina blad av spenat och mangold, maskrosor eller molla samt späda blad av sockerbetor förvällas i vatten som blivit tillsatt med salt och bikarbonat. Bladen överspolas med kallt vatten och påsättas ånyo över elden. När de mjuknat passeras de genom hårsikt. Kokas ånyo, saltas om så är behövligt. Skarp saltsmak skadar ej. Spadet hälles där-efter å vichyvattensflaskor eller inkokningsglas. Dessa tillslutas, få stå ett dygn och steriliseras sedan 60 minuter vid 100° Celsius.

Växtbuljong av ärtbaljor. Friska, saftiga ärt-baljor kokas mjuka i salt vatten med en knippa persilja, passeras och spädas med ko-kande vatten om spadet blir för tjockt. Spadet saltas och fylles å sterila vichyvattensflaskor. De tillslutas genast, få stå 24 timmar och steriliseras sedan i 60 minuter vid 100° Celsius.

Tomatpuré. Mogna tomater skäras i skivor och överströs med 20 gram salt och 20 gram socker pr kg. tomater. Efter ett dygn kokas tomaterna i den bildade lagen, passeras och hopkokas väl. Purén hälles kokhet å flaskor, som omedelbart korkas och lackas.

Tomatpuré med lök. Övermogna och fläckiga tomater kunna användas blott de skadade delarna bortskäras. Tomaterna skäras i bitar och överströs med fint salt. Sedan tillsättes varje $\frac{1}{2}$ kg. tomater med en matsked finhackad rödlök och en matsked finhackad purjolök. Tomaterna och löken kokas mjuka i saltat vatten, passeras och få ett uppkok. Purén fylles å sterila vichyvattensflaskor, som tillslutas, få stå 1 dygn och steriliseras sedan 30 minuter vid 100° Celsius.

Lökextrakt. Härtill kan användas all slags lök oberoende av storlek och kvalitet. Löken skalas, skäres i skivor och kokas i helt litet vatten under flitig omröring. Under 15 minuter kokas de utan lock, så att svavlet i lökarna kan avdunsta. Därefter lägges lock på grytan. När lökarna kokat väl sönder passeras de, få ett uppkok och avsmakas med salt, varpå purén fylles å sterila vichyvattensflaskor, som omedelbart tillslutas. Efter 24 timmar steriliseras flaskorna 60 minuter vid 100° Celsius. Detta lökextrakt är utmärkt i såser, tomatsoppor, potatissallat m. m.

Svampextrakt. All ätlig svamp rensas, sköljes, överströs med salt samt kokas mjuk i saltat vatten. Massan passeras, uppkokas ånyo och fylles å vichyvattensflaskor, som omedelbart tillslutas. De få stå 1 dygn och steriliseras sedan $1\frac{1}{4}$ timme vid 100° Celsius.

Klar tomatbuljong. Väl mogna tomater skäras mitt itu, saltas samt påsättas i så mycket vatten, att det står väl över dem. När de kokat upp drages grytan från elden. Efter

en stund sättes grytan ånyo över elden och innehållet får koka upp. Massan hälls i saftpåse och får självrinna. Den erhållna saften upphettas till kokpunkten, saltas och fylls å sterila vichyvattensflaskor. Efter 24 timmar steriliseras flaskorna i 45 minuter vid 100° Celsius. Denna buljong är utmärkt i såser och serveras med fördel som klar buljong.

Klar sparrisbuljong. Härtill tagas avfalls-sparris, skal och bitar, som blivit över vid inkokning. De rensas, sköljas, urkokas väl i saltat vatten och behandlas f. ö. som tomat-buljongen, utom att flaskorna behöva steriliseras 1¼ timme.

Blomkålspuré. Mindre vacker blomkål sönderdelas, sköljes och sönderkokas i helt litet vatten. Massan passeras, uppkokas, saltas och tömmes å $\frac{1}{3}$ literglas, som steriliseras 60 minuter vid 100° Celsius. Purén tillsättes sedan med kokande vatten när den skall serveras. 2 äggulor och litet grädde vispas i soppskålen, och den heta soppan ditslås under kraftig vispning. Serveras med rostade bröds-kivor med eller utan ost och smör.

Torkning av grönsaker.

Den konserveringsmetod, som under nuvarande förhållanden har den största betydelsen, är givetvis torkningen. Efter riktig behandling är den erhållna varan lika näringsrik och välsmakande som den färska. Dessutom är den mycket förmånlig, därför att hur små eller hur stora partier som helst kunna tillvaratagas åt gången.

Att gröna växter genom torkning bliva hållbara är en urgammal erfarenhet. Sedan urminnes tid har det brukats att torka det gröna gräset i solen till vinterfoder åt djuren. På samma sätt har man i gamla tider brukat torka kryddväxter för vinterbehovet såsom dill, malört, timjan och mejram. Grönsaker kunna dock lämpligen ej torkas som hö, enär de genom sol- och lufttorkning bliva sega och bruna. Om man vill behålla den gröna färgen och den fina smaken bör torkningen försiggå raskt vid stark värme samt grönsakerna genom förbehandling göras oemottagliga för höbakterier. Grönsakerna förvällas före torkningen i kokande vatten under längre eller kortare tid. Till två liter vatten tages 5 gram salt och 2 à 3 gram bikarbonat. De överspolas därefter med kallt vatten, varefter de uppläggas att avrinna och insätts till torkning. Genom denna förbehandling bibehålles grönsakernas

friska gröna färg, och ingen som helst hösmak förmärkes.

Torkningen försiggår i torkapparaten eller i bakugnen. För torkning i ugnen anskaffas några torkkollar; cirka 3 cm. höga ramar, invändigt beklädda med galvaniserad plåt. Den mellersta ollan inställes på några träribbor. Värmen regleras medelst jämn och svag eldning och med mer eller mindre tillsluten ugnslucka. Den bör aldrig vara riktigt tillsluten, enär ångan då ej kan dragas ut.

Alla ätbara växter, blad och stjälkar lämpa sig för torkning. För gröna ärter är det den bästa konserveringsmetoden. Rotknölar och rötter kunna även med fördel torkas, men som detta kräver lång tid böra de hellre kokas in. När bränslet är dyrt, är man ju nödsakad att även spara därpå, och därför hellre torka sådana trädgårdsalster, som fordra kortare torkningstid. I allmänhet bör man dock tänka på, att ha torkning i ugnen samtidigt som man har långkok på spisen. De torkade grönsakerna förvaras i pappaskar eller bleckburkar, som förvaras å torr plats.

Blomkål. Den rensade blomkålen delas i klyftor, förvälles, utbredes å torkkollar och torkas raskt vid hög temperatur.

Bondbönor. Lämpa sig väl för torkning. De spritas, sorteras och förvälles. De grova börnorna skalas. Torkas vid 80—60° Celsius.

Gröna bönor. Bönorna snoppas och förvälles 3—10 minuter i vatten, som tillsatts med salt och bikarbonat. Späda bönor torkas hela. Större bönor skäras i bitar. Omedelbart efter

förvällningen utbredas bönorna å torkollorna och torkas vid 80—60° Celsius.

Kryddor. Avskurna kvistar av mejram, timjam, dragon m. fl. sammanbindas i knippor och upphängas å luftig vind att torka. De kryddor, som skola pulveriseras, inläggas i ugnen att torka. De få kvarligga över natten i ugnen, pulveriseras samt förvaras i bleckburkar.

Pulverisering av kryddorna. Så fort bladen blivit riktigt torra, kunna de lätt pulveriseras. De gnidas mellan händerna samt siktas genom en grov sikt. Svårare är det att pulverisera rötter och rotknölar å kryddväxter, så att de bliva lika bra som utländska kryddor. Torkad selleri går lätt att pulverisera.

Morötter. Rötterna skrapas, skäras i tunna skivor, förvällas 5—10 minuter i vatten, som tillsatts med salt och bikarbonat. De uppläggas å ollor och torkas vid 60—70° Celsius i 3 timmar.

Pepparrot. Pepparrot skrapas, skäres i tunna skivor, förvällas i ättika och torkas vid lagom värme. Den torkade pepparrotten stötes till pulver, som förvaras i bleckdosor.

Spenat. Spenaten befrias från stjälkarna och torkas lätt utan förvällning vid 70—60° Celsius.

Selleripulver. Selleriknölar eller andra rotknölar eller rötter, som skola torkas, få aldrig ligga i vatten, enär de därigenom förlora sin smak. De borstas rena med en rötborste, sköljas raskt i litet vatten, skalas, skäras i tunna skivor och utbredas å torkollor samt torkas vid lagom stark värme. Så fort skivorna

blivit torra skäras de sönder i små tärningar och eftertorkas innan de pulveriseras.

Svamp. All slags ätlig svamp rensas, skäres i bitar och torkas i ugnen tills bitarna kännas hårda. De stötas till pulver, som bör förvaras torrt, enär det annars förfäres.

Vittkål, savojkål, rödkål eller *grönkål* befrias från grova stjälkar samt sönderskäres fint. De förvällas 5—10 minuter i litet vatten, som blivit tillsatt med salt och bikarbonat. Rödkålen förvälles bäst i hälften vatten och hälften ättika. Brysselkål torkas hel. Temperatur 80—60° Celsius.

Ärter. Ärterna spritas och förvällas i vatten, som blivit tillsatt med salt och bikarbonat. Utbredas å torkollorna och torkas vid 75—60° Celsius. Den som har en het, solig vind, kan torka ärterna där och ernå ett lyckat resultat, fastän det går långsammare än vid torkning i ugnen.

Cikoria. Rötterna tvättas fort rena samt få sedan lufttorka. När de ej längre kännas våta, delas de i 4—8 strimlor och skäras i bitar, utbredas å torkollor och torkas färdiga i ugnen. De få ej torkas så hårt, att de förlora sin vita färg.

Insaltning av grönsaker.

Insaltning av grönsaker är en pålitlig och lätt utförd konservering. Det är en metod, som husmödrarna särskilt under nu rådande förhållanden borde begagna sig av i den allra största utsträckning, därför att genom insaltning kan en stor mängd födoämnen med ringa besvär och omkostnader förvaras. Visserligen försvinner en del av näringsvärdet genom saltningen, men salta ärter och gröna bönor äro i alla fall utmärkta födoämnen, och när man under nuvarande tryckta förhållanden inte kan komma ut med dyrbarare konserveringsmetoder bör man i stor utsträckning tillgripa saltningemetoden, så att inga som helst av våra födoämnen gå förlorade.

Ju spädare och finare grönsakerna äro, desto mera går näringsvärdet förlorat vid saltningen. Därför är det bäst att koka in de späda grönsakerna på glas samt salta in de grövre. I för fint sönderskurna grönsaker minskas näringsvärdet mera än om de nedläggas hela. Det är dock nödvändigt att skära sönder t. ex. kål så mycket, att det konserverande saltet tränger igenom. Skärbönor kunna saltas hela, men om de äro mycket grova, böra de helst sönderbrytas i två eller tre delar, annars bliva de tråaktiga och svåra att skära, när de skola anrättas.

Till saltning användas krukor eller träbyttor.

Alla krukor tåla dock ej saltet, utan fräta sönder. De bruna stenkärlden äro dock lämpliga. Grönsakerna nedläggas varvtals med salt emellan varje varv. De packas hårt tillsammans. Ifall saltlake ej snart bildas, bör sådan beredas, och när den svalnat slås den över grönsakerna. Grönsakerna nedpressas i laken medelst ett trälock, en tallrik el. dyl., som går ner i kärlet och som hålles nere med en tyngd. Synes lagen möjlig eller grumlig bör den avhällas, skummas, kokas med mera salt, få kallna samt hällas över grönsakerna.

Alla saltade grönsaker urvattnas väl under minst ett dygn. Vattnet bytes flera gånger. Ljunt vatten drar ur sältan bättre än kallt vatten.

Saltning av bönor. Skärbönor, brytbönor och vaxbönor saltas hela om de äro späda. Grova skärbönor skäras fint, varemot grova vaxbönor äro obrukbara som födoämne och hellre få sitta kvar på stånden för att sedan tagas till utsäde.

Bönorna snoppas och sköljas samt få avrinna innan de nedpackas så tätt som möjligt varvtals med salt. Översta lagret salt. Ett lock med tyngder lägges på bönorna för att hålla dem nere i laken.

Blomkål. Kålen putsas och sönderdelas i bitar. Den förvälles, avkyles och får avrinna. Nedläggas därefter i stark saltlake. 1 kg. salt till 1 liter vatten. Laken bör stå över blomkålen.

Sockertoppskål. Kålen sönderskäres, överströs med fint salt och nedpackas i en bytta. Stark saltlake hällas över den.

Sopprötter. Små persiljerötter skrapas och skäras i bitar samt nedläggas varvvis i salt tillika med sönderdelad purjolök och späda selleriblad. Ett tjockt lager salt överst samt en press, som trycker ned sopprötterna. Innan de skola användas, böra de sköljas och urlakas.

Gräslök. Gräslöken skäres fint, blandas med en riklig mängd salt och nedpackas i glasburkar och krukor. De överbindas med pergamentpapper.

Pressgurkor. Vackra, gröna gurkor tvättas och skäras i tunna skivor samt blandas med salt och nedläggas i krukor eller glasburkar. Efter 24 timmar fränhålles lagen och kokas i 20 minuter med mera salt. När lagen svalnat, hålles den över gurkorna, som sedan beläggas med press.

Tomater. Vackra, mogna tomater nedläggas i en kruka och överhållas med en lag, bestående av 1 kg. salt och 3 liter vatten. Om lagen möglar, bör den fränsilas samt tomaterna sköljas och nedläggas i en annan burk. Lagen kokas med mera salt. När den svalnat hålles den över tomaterna.

Spenat. Spenaten förvälles, kramas till bol-lar och nedlägges i grovt salt. Frisk spenat nedlägges varvtals med salt i glasburkar.

Sallater m. m.

Sallat på grönsaker är icke mycket värd som näringsmedel, men däremot ovärderlig som krydda till maten samt svår att avvara. Alla sätta vi stort värde på våra saltgurkor och pickles, syltade gurkor och tomater. Vid denna konservering har man den stora fördelen i sockerbristtider, att man kan inskränka socker-tillsatsen i de vanliga recepten nästan hur mycket som helst utan att inläggningen tar skada, emedan det är ättikan och icke sockret som här är konserveringsmedlet.

Ingenting kan heller hindra en ifrån att göra endast sura inläggningar. Skulle socker-tillgången ökas kan man, om så önskas, senare tillsätta socker. Lagen frånsilas, socker tillsättes, den får ett uppkok och hälles varm över inläggningen. Största sockerbesparingen bör givetvis vara att endast söta helt litet i lagen samt härvid alltid använda av den lag, som blivit sötad. Den måste dock uppkokas för varje gång, då även mera socker tillsättes. Beredas sallaterna från början sura, böra de ej kokas alldeles färdiga. Sockerlösningen påhålles nämligen kokande het och härigenom kunna grönsakerna bliva för mjuka.

Grönsakerna böra alltid skäras itu på tvären, så att kryddorna lätt kunna tränga in i dem. För gurkor är detta ej nödvändigt.

Blott ett fåtal recept å sallater lämnas här nedan. Endast några särskilt billiga och bra dyrtidsrecept ha medtagits. Övriga sallater tillagas efter kokböckernas anvisningar.

Slanggurkor. Stora, mogna gurkor skalas. Om de äro bittra i smaken, kasseras de. En skiva avskäres intill stjälken och avsmakas. Beskheten kännes först intill stjälken; ibland behöver endast en del av gurkan skäras bort. Gurkan skäres mitt itu efter längden, urskrapas samt ingnides med salt. Efter 24 timmar läggas gurkhalvorna i en sikt, vattnet urpressas försiktigt och gurkorna nedläggas i en kruka varvtals med salt. Ättika eller utspädd ättiksyra påhålles därefter och gurkorna nedtryckas med en press i lagen. Under de första månaderna tillses, att lagen ej möglar. Skulle så ske frånsilas lagen, mera ättika tillsättes, lagen kokas, får svalna samt slås ånyo över gurkorna. Allt eftersom gurkorna behövas urvattnas de i 12 timmar och kokas därefter med socker och kryddor. En del av ättikslagen kan härvid användas.

Peppargurkor. Små gröna gurkor förvällas hastigt i vatten, som blivit tillsatt med bikarbonat och salt, överspolas med kallt vatten samt nedläggas i saltlake ($\frac{1}{4}$ kg. salt till 1 liter vatten). Efter 3 dygn upptagas de och nedläggas i en kruka med vitpeppar och spansk peppar. Gurkorna överhållas med kokt kall ättika, tillsatt med kryddextrakt. Efter 4 dygn frånsilas lagen, hopkokas, får svalna samt slås ånyo över gurkorna. Lagen bör stå över gurkorna. En tallrik lägges över gurkorna för att

de skola hålla sig nere i lagen. Krukan överbindes och förvaras svalt.

Pumpor. Det är ej stor idé att koka in pumpor utan socker och senare söta dem. Pumporna hålla sig nämligen friska långt in på vintern och syltas därför lämpligast allt eftersom de behövas. De kunna tillagas som olika slags gurkor och kunna kokas med socker och kryddor såsom ingefära. De kunna även kokas till krämer och soppor med röd vinbärssaft.

Gröna tomater. Det grova skinnet intill stjälken avlägsnas försiktigt. De skäras mitt itu, förvällas och nedläggas i en kruka varvtals med salt. Efter 24 timmar upptagas de, sköljas och få avrinna, nedläggas åter i krukkan och överhållas med kokande ättika, som blivit tillsatt med kryddextrakt och spansk peppar, varefter krukkan överbindes. Efter 8 dagar frånsilas lagen, uppkokas, får svalna samt hålles över tomaterna. En tid innan tomaterna skola användas frånsilas lagen och tillsättes med socker (200—300 gram socker pr liter lag). Om så önskas tillsättes även mera kryddextrakt. Lagen kokas och hålles varm över tomaterna.

Krassefrön. Utvuxna, men omogna krassefrön rensas och blandas med litet salt. De kokas upp i litet ättika, som helst bör vara tillsatt med 1 matsked socker pr $\frac{1}{4}$ liter ättika. När fröna mjuknat, plockas de på lämpliga små flaskor såsom sojaf flaskor, senapsburkar e. dyl. samt korkas väl. Användas i stället för kapolis. Smaken påminner om pepparrot, men är mildare.

Kryddextrakt. En flaska fylles till 5 cm. från halsen med olika slag av kryddor, såsom skivor av pepparrot och lök, dillkronor, moget frö av gul senap, krasse samt späda blad av mejram dragon m. fl. En kapsel spansk peppar ger även god smak. Flaskan fylles med ättika, som uppvärms till 70° Celsius. Den korkas och får stå i 3 veckor. Ättikan fränsilas och hälls på småflaskor, som korkas och lackas. Vid sallatsberedning är det utmärkt att tillsätta denna kryddättika. Smaken blir jämnare fördelad än om den gamla metoden med krydda direkt i sallaten tillämpas. De urlakade kryddväxterna kunna även blandas i en del sallater.

Morotssirap. Friska, mogna morötter kunna med fördel användas till sirap, marmelad och konfekt. Hälften morötter och hälften äpplen rivs å emaljerat rivjärn. Massan övertäckes samt ställes 1 dygn i sval källare. Saften urpressas på en bärpress eller urvrides genom saftpåse. Den urpressade saften hopkokas starkt. Sirapen fylles å sterila flaskor, som korkas och lackas.

Morotsmarmelad. Morötterna skrapas och kokas mjuka i vatten. De malas på köttkvarnen samt blandas med 450 gram socker per kg. mos. Sur krusbärs- eller rabarbersaft tillsättes, cirka 2 dl. till varje kg. mos. Moset kokas väl, smaksättes ytterligare, om så önskas, med citronskal. Marmeladen förvaras i vanliga syltburkar.

Morotskonfekt. Kokta morötter malas på köttkvarnen och hopkokas med 400 gram

melissocker pr $\frac{1}{2}$ kg. mos samt rivet citronskal och citronsyra. När moset är segt och tjockt, avsvalas det litet, formas som körbär med små stjälkar eller som kulor. De torkas i svag ugnsvärme.

Surkål. Ehuru surkålen, den välkända tyska »Sauerkraut», ej kan hänföras till sallater, kan den dock anföras här. Surkål är ett slags jäsningsprodukt, som frambringas genom tillsats av mjölksyra till vitkålen. Genom denna bakteriebehandling blir vitkålen mild syrlig och på samma gång hållbar.

Den kål som skall användas får ej vara seg. Kålen skäres i långa, fina strimlor och nedlägges i en tunna med $\frac{1}{4}$ kg. salt till 10 kg. kål. Kummin och enbär stötas och blandas med en mjölksyrebakteriekultur, vilken tillredes på följande sätt: $\frac{1}{4}$ liter vatten, 1 matsked honung, 1 matsked salt och 1 matsked kärnmjök blandas; blandningen får stå 1 dygn, varefter den tömmes över kålen. Ett träsåll lägges över kålen under jäsningstiden. Efter 3 veckor är den klar och syrlig, skummas, överhålles med saltlake och sammanpressas med lock och tyngd. Den bör förvaras svalt. Jäsningen sker bäst i större kärl, såsom tunnor eller mycket stora krukor och kräver en temperatur av 15° Celsius om den skall lyckas väl. Under själva vintern kan därför surkålen ej gärna beredas. Saltgurkor och bönor kunna inläggas på samma sätt.

Grönsaker i dagligt bruk.

Såvitt det är möjligt, böra grönsakerna användas, när de äro nyplockade. Ha de blivit halvvissna ha de mist en del av sin fina smak och kännas lätt träaktiga. Vid beredningen bör man alltid avlägsna träaktiga delar, såsom rotstockar och bladnervor å kål o. d. Ingen kokning kan nämligen mjuka upp de träiga delarna. Grönsaker böra ej ligga länge i vatten, enär såväl näringsämnen som smak förringas. Vid kokningen är det på samma sätt: en hel del näringsämnen upplösas i vattnet, varför detta vatten alltid bör tillvaratagas och användas i soppor, såser och stuvningar samt i färser o. d.

Vid tillredning av grönsaker i hushållet är det mest praktiskt att begagna sig av enkla och hastigt gjorda tillagningsmetoder, framför allt i dessa tider, då bränslet är så dyrbart. Vid långkok brukas koklåda, och böra husmödrarna flitigt använda den vid tillagning av rätter, som fordra lång kokning.

Rätter av gröna växter, som spenat, mangold, grönkål m. fl., böra kokas raskt, då de annars förlora i färgen.

Färska rot- och grönsaker som smörgåsmat. Krasse, rädisor och mogna tomater ätas råa med litet salt på smörgåsen, samt äro friska och goda i smaken. Allmänt klagas över

att all smörgåsmat är så dyr. Därför tillrådes att i mycket större grad än förut använda färska eller inlagda rot- och grönsaker här-till. Inlagda rödbetor, gurkor och pumpor skäras i skivor och läggas å smörgåsarna. Kokta potatisar kunna även skäras i skivor, överströs med salt och selleripulver eller hackad persilja. Frikadeller av kål, ärter och linser få svalna, skäras i skivor och läggas å smörgåsarna med eller utan saltgurkor eller inlagda rödbetor.

Sallater. Många omväxlande och billiga rätter kunna framställas i form av sallat. Vanlig huvudsallat plockas sönder och blandas med en sås av sur grädde eller kärnmjök, socker och ättika. Den kan också serveras med sur saft- eller äggsås. Sallater äro utmärkta, därför att de kunna blandas med allehanda rester av fisk, kött, grönsaker och såser. Kokta grönsaker kunna användas var sort för sig i sallat eller blandas, samt kalla eller varma, allt efter tycke och smak. De flesta tycka mycket om sallat på kalla kokta grönsaker, blandade med kraftig kryddättika. Den bör stå några timmar, så att grönsakerna draga åt sig kryddsmaken.

Kokta grönsaker. Kokta grönsaker kunna mycket väl serveras utan någon annan tillsättning, men då böra de också komma på bordet rykande varma och väl kokta. Som middagsmat servéras de tillsammans med kött och fisk eller i vegetariska rätter. Serveras de med smält eller rört smör, utgöra de en fin rätt. Vid kokning av grönsaker tillsättes salt samt vid kokning av bönor, grönkål och andra gröna

växter även litet bikarbonat. Önskas riktigt delikata grönsaker upptagas de ur det kokande saltvattnet efter ett par minuter och kokas färdiga i ångkokaren. Finnes ej ångkokare, lägges ett fiskgaller i botten å en vanlig gryta. Grytan fylles med så mycket vatten att det når till gallret. När vattnet kommit i kokning läggas grönsakerna på gallret, varpå grytan täckes med ett väl tillslutande lock. På så sätt kokas grönsakerna som i en vanlig ångkokare. Om grönsakerna en längre stund skola hållas varma, förlora de ej så mycket i smak vid ångkokning, som om de få stå i varmt vatten.

Stuvade grönsaker. Stuvade grönsaker utgöra en god och enkel vardagsmat. De kunna serveras som smörgåsmat, till kötträtter, kokt och stekt fläsk, till sylta, till brynta grönsaker och grönsaksfrikadeller. De allra flesta grönsaker lämpa sig till stuvning. De kokas först mjuka i saltat vatten och nedröras sedan i stuvningen som beredes av lika delar vetemjöl och fettämnen, mjölk eller spadet, vari grönsakerna kokats. Ärtor och morötter tillsättas med hackad persilja.

Fyllda grönsaker. Fyllda grönrätter utgöra välsmakande och närande mat. Fylld vitkål är allmänt känd, men mindre vanligt är att fylla kålrabbi och savojkål. Ännu mindre vanligt är det att äta fyllda purjolökar, blomkål, skärbönor, morötter, palsternackor och liknande. När de skola beredas, tages en ren, vit servett eller handduk. Denna doppas i kokande saltvatten och utbredes i ett stort fat. Grönsakerna, som fått ett hastigt

uppkok, utbredas sedan på duken i fatet. Mellan varje lager blandade grönsaker lägges ett lager köttfärs. Färs och grönsaker läggas tjockare i mitten än åt kanterna. Skall rätten serveras åt flera, läggas flera lager färs och grönsaker på varandra. De översta lagren böra ej gå så långt utåt kanterna, som de undre.

Duken hopsamlas försiktigt, ådrages och ombindes och får koka i vattenbad under c:a en timmes tid. Färsen får ej göras större än att den lätt kokar igenom. Hellre må man göra två fyllningar. Små rätter kokas bäst i en hålförm i vattenbad.

Blomkål behöver ej förvällas i förväg. Den delas i bitar och lägges utåt fatet med yttre sidan mot duken. En del grönsaker, såsom tomater, lök och kålblad, bli bättre om de först brynas. Framför allt om färsen är gjord av vegetabilier. Sedan de blivit brynta i smör, flott eller olja, spädas de med kokande vatten eller buljong och få sakta koka till dess att de kännas mjuka. En sås tillredes av spadet och serveras till anrättningen.

Brynta grönsaker. Brynta eller stekta grönsaker serveras som smörgåsmat eller kunna serverade med stuvade grönsaker lämpa sig som frukost och middagsrätter. Grönsakerna ansas, kokas halvfärdiga, skäras i skivor, doppas i mjöl och salt som utrörts i litet mjölk och stekas därefter gulbruna. Kålrabbi, selleri och blomkål lämpa sig särskilt till stekning.

Grönsakspudding. Ett par äggulor vispas sönder, mjölk tillsättes samt så mycket mjöl att det kännas som en tunn välling, salt efter

smak. Till sist nedröras 2 hårt vispade äggvitor. I denna smet nedröras olika slags halvkokta sönderskurna grönsaker. En eldfast form smörjes och fylles med massan. Sist överströs litet stötta skorpor och formen gräddas i ugnen under $\frac{1}{2}$ eller $\frac{3}{4}$ timme. Puddingen ätes varm med sås och potatis, stuvade grönsaker eller potatissallat. Det hela är en synnerligen billig rätt, användbar både till middags- och frukosträtt.

Grönsaksmos. Nykokta varma potatisar eller kålrabbi stötas till mos med en slev eller trästöt, spädas med mjölk och saltas. Litet smör eller flott tillsättes om så önskas. På samma sätt kan mos beredas av kålrötter, blomkål, selleri och morötter. De malas på köttkvarn och spädas sedan med spadet vari de kokats. Dyligt mos serveras till kött- och fiskrätter, stekta grönsaker o. d. Välsmakande och billigt.

Grönsaksfärs. Grönsaker, bönor och ärter kokas och malas å köttkvarn, varefter färsen blandas med ägg, mjölk, potatis, stötta skorpor och kryddor. Den bör göras stadigare än vanlig köttfärs. Är den för lös, tillsättes mera stötta skorpor. Rester av havre- och risgrynsgröt kunna med fördel iblandas.

Färsen stekes som köttfärs, köttbullar eller pannbiffar. Den kan även kokas till frikadeller, användas i puddingar o. d. Palsternackor kunna ersätta fisk i bollar. Färsk spenat kan malas å köttkvarn, blandas med rismjölsgröt, salt och ägg, formas till bollar och kokas i saltvatten. Grönsaksfärs serveras med sås och kokta eller stuvade grönsaker.

Soppa på grönsaker. Många olika slags goda och välsmakande soppor kunna beredas av grönsaker utan något som helst kött.

Klar buljong beredes av färska tomater. Till dylik klar buljong tages även några ituskurna morötter och sellerier och ångkokas med de ituskurna tomaterna. När de kännas mjuka, kokas de i mera vatten eller grönsaks-späd. Soppan silas, avsmakas med kryddor och serveras med fint skurna rotsaker, frikadeller eller spenatbollar.

Redda soppor kunna beredas av alla sorters grönsaker. Rot- och grönsaker kokas mjuka samt malas å köttkvarn. Tomater och pumpor kokas mjuka samt passeras. Smör och mjöl fräses tillsammans, spädes med grönsaks-spädet, och purén tillsättes. Soppan serveras med kokta grönsaker, grönsaksbullar, klimpar eller stekta brödtärningar. Flera slags soppor bliva finare i smaken om de tillsätts med litet grädde och äggulor, såsom blomkåls- och sparrispuré, sellerisoppa m. fl.

Inkokta grönsaker äro i allmänhet fullkomligt färdigkokta i glasen, varför de uppvärmas försiktigt och anrättas omedelbart.

Torkade grönsaker. De torkade grönsakerna förberedas ett dygn innan de skola användas. De sköljas först och läggas sedan i blöt i rikligt med vatten. De kokas i det vatten, vari de vattlagts. Torkade grönsaker brukas alldeles som färska i stuvningar, puddingar, soppor m. m.

Saltade grönsaker. Saltade grönsaker urlakas väl innan de kokas. Bäst är att även

smaka på vattnet vari de koka. Kännes det för salt, frånsilas det, och nytt kokande vatten tillsättes. Saltade grönsaker användas på samma sätt som torkade.

Inkokt växtbuljong. Klar buljong användes till soppa, sås m. m. Av purén beredes soppor eller såser, de användas även till potatissallater o. d.

Morotssirap och marmelad. Användas i stället för smör å bröd och käk.

Tillägg.

Beredning av potatismjöl.

En av de många hushållsartiklar som genom kriget varit så gott som omöjlig att anskaffa har varit potatismjölet. Under nuvarande förhållande är det därför säkerligen många husmödrar som gärna bereda potatismjöl för eget behov och därvid, som på så många andra områden, bidra till att återuppliva en av de många hemsysslor, som på grund av den moderna tekniken gjorts överflödiga. För 30—40 år sedan beredde husmödrarna på landet alltid sitt potatismjöl själva och tillvägagångssättet är så enkelt, att inga särskilda redskap behövas, utan man reder sig med vad som finnes i hemmet.

Potatisen innehåller en hel del stärkelse. Denna stärkelsemängd varierar allt efter växtförhållanden, jordmån och olika potatissorter.

De ofta förekommande bruna fläckarna på en del potatis lära icke angripa stärkelsen, men det är i alla fall rådligt att använda fullkomligt friska potatisar. Tagas angripna potatisar böra de bruna fläckarna borttagas, emedan det annars blir besvärligt att få mjölet rent och vitt.

Potatisarna borstas väl rena med en borste och sköljas alldeles rena i friskt vatten. Potatistvättmaskiner kunna med fördel användas.

Det är icke nödvändigt att skala potatisen. Skall endast ett mindre parti mjöl beredas, är det dock fördelaktigt, enär mjölet renas mycket fortare.

Potatiserna skola nu rivas, d. v. s. sönderdelas så fint som möjligt. Helst borde alla celler sönderrivas så att stärkelsen lätt utpressas. Praktiskt sett är detta omöjligt, men ju finare mjölet rives, desto bättre blir det. Om potatisen rives på rivjärn blir resultatet bäst, men det är ju ett duktigt arbete. Här och var på landet finnas ännu kvar gamla potatiskvarnar. En köttkvarn går även att använda, även om massan ej blir så findelad. Så är också fallet med rovs kärningsmaskinerna. De äro användbara, men sönderdela massan otillräckligt. Om en dylik skall användas bör den naturligtvis först grundligt rengöras.

Sedan potatisen är riven skall mjölet urvattnas. Ett stort byckar fylles till hälften med vatten och häröver spännes ett rent grovt lakan eller ostduk. Tyget bör ej spännas hårdare än att det i mitten går ned i vattnet. Tyget fastspikas helst på karet. Den rivna potatisen tömmas nu i tyget och omröres så länge att allt mjölet pressats igenom tyget. Resterna avlägsnas och mera riven potatis ifylles. Härmed fortsätter man tills alltsammans är genomgånet. Ser det ut som om mera mjöl skulle finnas kvar i den urtvättade potatismassan arbetas den igenom köttkvarnen och urtvättas än en gång. Mindre satser kunna urtvättas i en sikt över ett stort fat.

Sedan mjölet urtvättats får det stå orört tills det sjunkit till botten, då vattnet försiktigt avhålles. Detta vatten innehåller en del

näring och kan därför användas till svinfoder, dock ej för smågrisar.

Det erhållna mjölet skall nu renas. Ett något finare lakan eller tygstycke utspännes över ett kar. Mjölet lägges härå och passeras genom duken under ständig övergjutning med friskt vatten. När mjölet sjunkit till botten, avtappas vattnet, varefter nytt påhåles och mjölet uppröres häri med en träspak. Man bör naturligtvis ha så mycket mjöl, att det avsatt ett tjockt lager å botten. Annars får man ta mindre kar eller bytta.

När mjölet ser vitt och rent ut avtappas vattnet, och mjölet får torka något. Mjölet upptages i stora klimpar och upplägges å vinden att torka. Helst bör duken, varå mjölet upplägges, spännas mellan takbjälkarna, men kan mjölet naturligtvis uppläggas å bord. Under torktiden bör det vara luftigt och dragigt å vinden. Har bottensats bildats i karet, avskrapas smutsen väl å bitarna. När mjölet torkat, tömmes det å ett bord samt överkavlas med en brödkavel, varefter det siktas genom en fin sikt. Önskas potatisgryn siktas mjölet genom en grov sikt.

REGISTER.

	sid.		sid.
Basilikört	14	Inledning	3
Bladbeta, se mangold	9	Inkokning på glas	16
Blandade grönsaker, inkokning på glas	18	Inkokta grönsaker	45
Blomkål	5	Inkokning av växtbuljong ...	24
Blomkål, förvaring av	23	Inkokt växtbuljongs använd- ning	46
Blomkål, inläggning, å glas ...	18	Insaltning av grönsaker	32
Blomkål, saltning av	33		
Blomkål, torkning av	27	Jordärtskockor	7
Blomkålspuré	27		
Bondbönor	5	Krasse	7
Bondbönor, torkning av	29	Krassefrön	37
Brynta grönsaker	42	Krasse, inläggning av	15
Brysselkål	6	Kokta grönsaker	41
Bönor, gröna	5	Koriander	15
Bönor, inkokning av	18	Kronärtskockor	7
Bönor, insaltning av	33	Kryddextrakt	38
Bönor, torkning av	29	Kryddor, torkade	30
		Kryddväxter	14
Cikoria	8	Krusmynta, se pepparmynta!	15
Cikoria, torkning av	31	Kumminört	15
		Kålrabbi	8
Dill	14	Kålrötter	8
Dragon	14	Kålrötternas förvaring	23
		Kål, torkad	31
Fyllda grönsaker	42	Körvel	15
Färska rot- och grönsaker som smörgåsmat	40	Linsärter	8
		Lök	8
Gurkor	7	Lökextrakt	26
Gurkor, inlagda	19		
Gräslök, inkokad	19	Majrovor	8
Gräslök, insaltning	34	Mangold	9
Grönkål	6	Mangold, inkokt	19
Grönsaker i dagligt bruk	40	Mejram	15
Grönsaksfärs	44	Morötter	9
Grönsaksmos	44	Morötter, förvaring av	23
Grönsakspudding	43	Morötter, inkokning av	19

	sid.		sid.
Morötter, torkning av	30	Soppa på grönsaker	45
Morotskonfekt.....	38	Sparris	11
Morotsmarmelad	38	Sparris, inkokning av	20
Morotssirap	38	Sparrisbuljong, klar	27
Morotssiraps och morotsmar- melads användning	46	Spenat	11
Palsternackor	9	Spenat, inkokning av	19
Pepparmynta	15	Spenat, saltning av	34
Pepparrot.....	10	Spenat, torkning av	30
Pepparrot, torkad	30	Svamp	12
Peppargurka	36	Svampextrakt	26
Persilja.....	10	Svamp, inkokning av	20
Persilja, inkokning av	20	Svamp, torkning av	31
Persiljerot, inkokning av.....	20	Syra	12
Potatis	9	Syra, inkokad.....	19
Potatismjöl, beredning av ...	47	Syra, saltad.....	19
Pressgurkor, insaltning av ...	34	Stuvade grönsaker.....	42
Pumpor	9	Surkål	39
Pumpor, sallat av	37	Tillägg	47
Purjolök	10	Tomater	12
Purjolök, inkokning av.....	20	Tomatbuljong, klar	26
Rotsakers förvaring	22	Tomater, inläggning av	20
Rädisor.....	10	Tomater, saltade.....	34
Rättikor	10	Tomatpuré	25
Rödbetor	10	Tomater, gröna i sallat	37
Rödkål	11	Torkning av grönsaker.....	28
Sallat.....	11	Torkade grönsakers använd- ning	45
Sallater.....	41	Vanlig växtbuljong	24
Sallater m. m.	35	Vinterinkokning.....	21
Saltade grönsakers användning	45	Vitkål	12
Savojkål, torkning av	31	Vitkål, torkning av	31
Selleri	11	Växtbuljong	24
Selleri, inkokning av.....	20	Växtbuljong, grön.....	25
Selleripulver, torkning av ...	30	Växtbuljong av ärtbaljor.....	25
Slanggurkor.....	36	Ärter.....	13
Sockertoppskål, saltad	33	Ärter, inkokning av	20
Sopprötter, saltning av.....	34	Ärter, torkade.....	31

INNEHÅLL:

	Sid.
Inledning	3
De vanligaste rot- och grönsakerna, deras förvaring och användning	5
Kryddväxter	14
Inkokning på glas	16
Rotsakernas förvaring	22
Växtbuljong.....	24
Torkning av grönsaker.....	28
Insaltning av grönsaker	32
Sallater m. m.	35
Grönsaker i dagligt bruk.....	40
Beredning av potatismjöl.....	47

Albert Bonniers förlag.

SÄTTBÖCKER:

- APELSINER**, 84 sätt att tillaga. 3:e uppl. 50 öre.
- BANANER, ANANAS, APRIKOSER, FIKON och PERSIKOR**, 77 sätt att tillaga. 50 öre.
- CITRONER**, 124 sätt att tillaga. 2:a uppl. 60 öre.
- EFTERRÄTTER**, 83 sätt att tillaga, av *Axel Horn*. 2:a uppl. 60 öre.
- FISK**, 112 sätt att tillaga. 2:a uppl. 60 öre.
- FLÄCKAR**, 99 sätt att taga ur, av *Elise Adelsköld*. 60 öre.
- FÄRSER OCH PASTEJER AV FISK OCH KÖTT**, 87 sätt att tillaga. 60 öre.
- GRÖNSAKER**, 139 sätt att tillaga. 3:e uppl. 75 öre.
- GURKOR**, 65 sätt att använda. 2:a uppl. 50 öre.
- JORDGUBBAR, SMULTRON, BLÅBÄR och LINGON**, 139 sätt att tillaga. 3:e uppl. 60 öre.
- JULMAT**, 137 sätt att tillaga. 70 öre.
- KAFFEBRÖD, BAKELSER, TÅRTOR m. m.**, 110 sätt att baka 2:a uppl. 75 öre.
- KAKOR**, 123 sätt att baka, samt att tillaga **KRÄMER och GLASSER** m. m. 2:a uppl. 70 öre.
- KALLA RÄTTER**, 118 sätt att tillaga. 4:e uppl. 60 öre.
- KALV**, 174 sätt att tillaga rätter av kalv, av *Sigrid Westfelt*. 90 öre.
- KANIN**, 61 sätt att tillaga, av *Elisa A.* 50 öre.
- KONFEKT, CHOKOLADPRALINER och KAREMELLER M. M.**, 104 sätt att tillaga, av *Axel Horn*. 75 öre.
- KONSERVERING OCH VINBEREDNING** av *Märta Hamilton*. 90 öre.
- KRÄFTOR**, 61 sätt att tillaga. 50 öre.
- KÖTT**, 194 sätt att konservera, insalta och röka, av *Elise Adelsköld*. 1: 50.
- MACCARONI**, 50 sätt att tillaga. 50 öre.
- MJÖLK**, 204 sätt att tillaga rätter av. 90 öre.
- MORÖTTER**, 65 sätt att tillaga. 60 öre.
- OSTRÄTTER**, 60 sätt att tillaga. 2:a uppl. 50 öre.
- POTATIS**, 107 sätt att tillaga. 60 öre.
- POTATIS**, 62 sätt att baka bröd och kakor av potatis även som andra brödsorter jämte diverse rätter av potatis. 2:a uppl. 60 öre.

Albert Bonniers förlag.

SÄTTBÖCKER: SURROGATBOKEN.

104 sätt att tillaga utmärkta surrogat.

Samlade av *Elise Adelsköld*. 60 öre.

SYLTA UTAN SOCKER,

79 sätt att. 4:e uppl. 95 öre.

EFTERRÄTTER OCH DESSERTER UTAN SOCKER,

80 sätt att tillaga. Sammanställda av *Axel Horn*.
90 öre.

PUMPOR, 84 sätt att tillaga. 60 öre.

PÄRON, 40 sätt att tillaga. 3:e uppl. 50 öre.

RABARBER, 56 sätt att tillaga. 2:a uppl. 50 öre.

RIS, 207 sätt att tillaga. 3:e uppl. 85 öre.

SALLATER, 95 sätt att tillaga. 3:e uppl. 60 öre.

SILL och STRÖMMING, 68 sätt att tillaga. 2:a uppl. 50 öre.

SOMMAREFTERRÄTTER, 116 sätt att tillaga. 3:e uppl. 60 öre.

SOPPOR, KRÄMER och BIRÄTTER TILL SOPPOR, 125 sätt att
tillaga. 60 öre.

SVAMP, 97 sätt att tillaga. 3:e uppl. 60 öre.

SÅSER, 187 sätt att tillaga. 70 öre.

TOMATER, 82 sätt att använda och tillreda. Egna rön och
andras. Jämte en hortikulturell inledning av *Ellen Norden-
steng*. 75 öre.

VARMA SMÅRÄTTER för det fina smörgåsbordet, 209 sätt att
tillaga, jämte 37 olika beskrivningar på VARMA och KALLA
SÅSER. 3:e uppl. 90 öre.

VILT, 68 sätt att tillaga. 60 öre.

ÄGG, 107 sätt att tillaga. 4:e uppl. 70 öre.

ÄPPLEN, 144 sätt att tillaga. 4:e uppl. 75 öre.

ÖVERLEVOR, 121 sätt att tillaga. 3:e uppl. 75 öre.

EN GRÖNSAKSRÄTT VAR DAG av *Märta Hamilton*. Konser-
vering av grönsaker. Med 33 figurer i texten. 1 kr.