

Nu börja blåbären mogna i skogarna. Nu vore det också önskligt att alla de som ha dessa naturens rikedomar så att säga "till skänks", att de ville taga vara på så mycket som möjligt däraf, att de ville gå ut, alla, gamla och unga, och skörda dessa härliga bär, så att på de ställen där de växa, det nu i dessa dagar rådde ett gladt och lifligt arbete. Och vi som äro tvungna att köpa dem på torgen, låt oss också tänka på att förse oss med ett stort förråd däraf. Blåbären höra nämligen till våra allra hälsosammaste bär, här nedan skall jag beskrifva tillredningen af en bordsdryck, som ur hälsosynpunkt särskildt, men äfven ekonomiskt sett mycket väl kan ersätta såväl öl och svagdricka som sodavatten, Pomril och allt hvad dessa mer eller mindre skadliga läskedrycker nu heta.

**Blåbärriset** hör till ljungväxternas familj och är inhemsk i Sverige, det växer vildt i våra granskogar. Bären innehålla en god och hälsosam saft, som verkar kylande, de hafva också (torkade) fått medicinsk användning och blåbärssaft ordineras ofta af läkarna för personer med så dålig mage att de ej få förtära buljong och knappast mjölk. Bären brukas äfven vid vinfabrikation "rödvin". De äro särdeles bra att begagna då man vill färga ylle violett, t. o. m. möbelfaner kan färgas därmed. Jag har hört att de späda bladen kan användas som surrogat för té. Då vi nu talat om blåbärens stora nytta är det kanske ej ur vägen att omnämna ett medel mot det största obehag de vålla: blåbärsläckarna på duktyg etc. För att borttaga dessa bör man genast medan de äro våta upprepade gånger begjuta dem med kokhett vatten, tills de ljusnat bort. Annars gå de ur för syrsalt eller ännu bättre oxalsyra och ljumt vatten, men detta nöter nog tyget något.

För vinterbehof kan man bevara blåbären genom att torka dem eller inkoka dem på olika sätt. Vid torkningen böra de helst vara nyplockade (eller åtminstone ej grötiga). De skola lufttorkas 2—3 dagar innan de insättas i torkugnen. De tåla till en början ej så stark värme 60—70° men värmen bör ökas efter en timmes tid och vid slutet af torkningen vara 85°. På detta sätt går det ganska fort att torka blåbär. (3—6 tim).

Blåbärsextrakt. Blåbären rensas och sköljas i ett durchslag. Till 1 kg. bär tages 1/2 kg. socker, som nedläggas hvarfals i burkar och upphettas till 85° i 3—4 tim. Användes apparat tages 2—3 hg. socker till hvarie kg. rensade bär. Beredningstid 1 1/2 tim. Uppsilas

saften svalnat, på torra flaskor, som korkas och paraffineras.

Blåbärsgelé. Saften frånges från bären, liksom vid föregående recept. Till 1 lit. saft sättes 1 kg. socker, som allt får koka tills det håller géléprovet.

Blåbärssylt. Till 1 kg. blåbär åtgår 1/2 kg. socker och några bitar kanel. Bären och sockret kokas sakta i 10 min. hvarefter bären upptagas med hålslef och lagen ytterligare sammankokas 15—20 min. Bären läggas åter i och allt får koka upp hvarefter syltet upphälles i med konjak sköljda burkar, som paraffineras och sedan öfverbindas.

Blåbär och hallon smaka särdeles godt tillhoppa. Syltet beredes liksom föregående af 1/2 kg. hallon, 1/2 kg. blåbär och 1/2 kg. socker.



1915

Nu börja blåbären mogna i skogarna. Nu vore det också önskligt att alla de som ha dessa naturens rikedomar så att säga "till skänks", att de ville taga vara på så mycket som möjligt däraf, att de ville gå ut, alla, gamla och unga, och skörda dessa härliga bär, så att på de ställen där de växa, det nu i dessa dagar rådde ett gladt och lifligt arbete. Och vi som äro tvungna att köpa dem på torgen, låt oss också tänka på att förse oss med ett stort förråd däraf. Blåbären höra nämligen till våra allra hälsosammaste bär, här nedan skall jag beskrifva tillredningen af en bordsdryck, som ur hälsosynpunkt särskildt, men äfven ekonomiskt sett mycket väl kan ersätta såväl öl och svagdricka som sodavatten, Pomril och allt hvad dessa mer eller mindre skadliga läskedrycker nu heta.

**Blåbärsriset** hör till ljungväxternas familj och är inhemsk i Sverige, det växer vildt i våra granskogar. Bären innehålla en god och hälsosam saft, som verkar kylande, de hafva också (torkade) fått medicinsk användning och blåbärssaft ordineras ofta af läkarna för personer med så dålig mage att de ej få färtära buljong och knappast mjölk. Bären brukas äfven vid vinfabrikation "rödvin". De äro särdeles bra att begagna då man vill färga ylle violett, t. o. m. möbelfaner kan färgas därmed. Jag har hört att de späda bladen kan användas som surrogat för té. Då vi nu talat om blåbärens stora nytta är det kanske ej ur vägen att omnämna ett medel mot det största obehag de vålla: blåbärsfläckarna på duktyg etc. För att borttaga dessa bör man genast medan de äro våta upprepade gånger begjuta dem med kokhett vatten, tills de ljusnat bort. Annars gå de ur för syrsalt eller ännu bättre oxalsyra och ljumt vatten, men detta nöter nog tyget något.

För vinterbehof kan man bevara blåbären genom att torka dem eller inkoka dem på olika sätt. Vid torkningen böra de helst vara nyplockade (eller åtminstone ej grötiga). De skola lufttorkas 2—3 dagar innan de insättas i torkugnen. De tåla till en början ej så stark värme 60—70° men värmen bör ökas efter en timmes tid och vid slutet af torkningen vara 85°. På detta sätt går det ganska fort att torka blåbär. (3—6 tim).

**Blåbärsextrakt.** Blåbären rensas och sköljas i ett durchslag. Till 1 kg. bär tages 1/2 kg. socker, som nedläggas hvarfals i burkar och upphettas till 85° i 3—4 tim. Användes apparat tages 2—3 hg. socker till hvarje kg. rensade bär. Beredningstid 1 1/2 tim. Uppsilas varmt och tappas på buteljer, som steriliseras vid 60°. Paraffineras. Af moset kokas kompot liksom af vinbär.

**Finare blåbärskompot.** 1 lit. vatten, 1/2 kg. socker kokas 20 min., 2 lit. bär tillsättas hvarefter allt får koka i 15 min. Skummas väl, fylles på vidhalsade buteljer, som upphettas till 60° 1/2 tim. Omkokas 10 min. 60° 1/2 tim. Paraffineras.

Blåbär kunna också förvaras på flaskor utan att kokas, därvid mogna, men ej öfvermogna bär plockas på flaskor, som fyllas med kallt vatten, korkas och paraffineras.

**Söt blåbärssaft.** Bären kokas med endast litet vatten på botten i grytan. Omröras ofta. Saften fräntages på samma sätt som vid beredning af vinbärssaft, hvarefter den mätes. Till 1 lit. saft tages 2 hg. socker, hvilket allt kokas i 10 min. skummas och hålles då saften svalnat, på torra flaskor, som korkas och paraffineras.

**Blåbärsgelé.** Saften fräntages från bären, liksom vid föregående recept. Till 1 lit. saft sättes 1 kg. socker, som allt får koka tills det håller geléprovet.

**Blåbärssylt.** Till 1 kg. blåbär åtgår 1/2 kg. socker och några bitar kanel. Bären och sockret kokas sakta i 10 min. hvarefter bären upptagas med hålslef och lagen ytterligare sammankokas 15—20 min. Bären läggas åter i och allt får koka upp hvarefter syltet upphålles i med konjak sköljda burkar, som paraffineras och sedan öfverbindas.

Blåbär och hallon smaka särdeles godt tillhoppa. Syltet beredes liksom föregående af 1/2 kg. hallon, 1/2 kg. blåbär och 1/2 kg. socker.



Till blåbärssoppa och d:o gröt lämpa sig såväl friska bär, som de hvilka äro inlagda i vatten och den enklare kompott som blir efter blåbärsextrakt. Naturligtvis kan man också använda saften och extraktet.

Och så komma vi till sist till den i början af mitt bref omnämnda blåbärstrycken. Den består af  $\frac{1}{3}$  sur blåbärssaft och  $\frac{2}{3}$  friskt vatten.

Sur blåbärssaft. Blåbären rensas och sköljes, 1 lit. vatten och  $2\frac{1}{2}$  lit. bär få koka tillsammans i 20 min., silas, tappas på buteljer, som steriliseras vid  $60^{\circ}$  i  $\frac{1}{2}$  tim. Omkokas 10 min.  $60^{\circ}$ . Den ofvan omtalade utspädningen med vatten kan man ju efter smak göra mer eller mindre stark. Man kan också om någon så önskar, tillsätta litet socker vid serveringen. Men enligt mitt förmenande är det bäst utan. Priset pr liter blåbärstrycka är 4,8 öre när blåbären kosta 20 öre lit. och det blir 1 lit. saft af hvarje lit. bär och vatten, som man kokar. Det är ju inte dyrt, och tänk så mycket hälsosammare än alla andra bordsdrycker. (Flera personer, som smakat denna dryck ha funnet den hafva viss likhet med rödvin och vatten). Blir Ni en gång van att dricka denna blåbärstryck, så vill Ni säkert helst ha den vid måltiderna.

Sedan få vi väl öfvergå härifrån till kapitlet om **kålen**. I västra Europa förekommer i vildt tillstånd en växt, Brassica oleracea, som anses såsom urtypen för alla våra odlade kålsorter. Af dessa äro blomkål, brysselkål, (eller som den också kallas rosenkål) sockertoppskål, bladkål (grönkål, prydnadskål) kålrötter (rabbor) och kålrabbi de förnämsta. Ett helt annat släkte tillhör d. s. k. strandkålen (Crambe maritima), som växer vild flerstädes i Sverige, hufvudsakligen vid Öresund, Kattegat och Skånes Sydkust, och som odlas för de späda hvitgröna skottens skull, hvilka genom blekning kunna göras särdeles välsmakande. (De gröna skotten äro däremot beska). Man kan bleka skotten genom att allt eftersom de skjuta upp, kupa jord omkring dem. Eller också kan man öfver hvarje stånd ställa ett tegelrör och låta skotten skjuta upp genom det. Packa litet jord omkring så att röret står säkert. De hvitgröna skotten användas såsom sparris.

*Blomkålen* odlas för sina blomknoppar, hvilka till en början äro hopgyttrade till köttiga hufvud. Den sås i bänk så fort som möjligt. I juni eller slutet af maj utplanteras den på kalljord. Många trädgårdsmästare, som odla tidig blomkål, så fröet i januari och skola om plantorna så snart som möjligt. De få därpå utsättas i en för ändamålet upplagd ej allt för varm drifbänk på  $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$  alns afstånd från hvarandra. Vattna i början försiktigt och lufta riktigt samt kupa plantorna, så snart som möjligt. När plantorna väl rotat sig, kan en gödselvattning allt emellanåt vara ganska välgörande, och sedan bör man ej spara på vattnet.

Vid planteringen på kalljord utsättas plantorna i "förband" med  $\frac{3}{4}$  aln emellan såväl plantor som rader. Ej för torr lerjord, som blifvit djupt bearbetad och föregående höst gödslad är särskildt bra till blomkål. Kom ihåg att kupa kålen. En tidigt bärande sort är Erfurter dvärg, för senhöst och förvinter rekommenderas Frankfurter jätte. Blomkålen skördas innan blomhufvuden dela sig. Böj bladen öfver "kålen", så att solljuset ej träffar den, så håller den sig hvit längre. Den blomkål som vid frostens inträdande ej hunnit utbilda fullväxta hufvud inplanteras i en låda, som nedsättes i en frostfri källare och kan utveckla stora hufvud ända till jul. För den öfriga delen af vintern kan man konservera eller torka blomkål. (Saltad blomkål blir ej bra).

Konserverad blomkål. (Hel eller skuren i mindre bitar). Blomkål (nyss aftagen) rensas, lägges i vatten i 2 tim. Vattnet ombytes hvarje halftimme. Förvälles i grönsakskokare i 3—5 min. Afkyles med kallt vatten, hvarefter den får afrinna och uppläggas på fat. En handduk bredes öfver. Efter ungefär 10 min. lägges blomkålen i burkar och kall saltlake påhålles. Burkarna kokas  $\frac{1}{2}$  tim. vid  $100^{\circ}$ . Omkokas  $\frac{1}{2}$  tim. vid  $100^{\circ}$ .

Torkad blomkål. Blomkålen behandlas som i föregående recept. Då den afrunnit lägges den på torkkällorna med stjälken nedåt. Den insättes några min. i het ugn och torkas sedermera vid en värmegrad som så småningom sjunker från  $80$ — $60^{\circ}$ . (3—4 tim. böra åtgå till torkningen).

Blomkålen användes dels "an naturel", ensam eller med andra grönsaker, öfverhällt med smält smör, dels kan den stufvas. Till 2 medelstora hufvud, som  $\frac{1}{2}$  tim. innan användningen legat i ättikblandadt vatten, väl afsköljts och sedan kokats i saltadt vatten, användes 2 msk. smör, 4 msk. mjöl, 1 kkp. god mjölk, 2—3 kkp. kålspad, som allt kokar i 10 min. Stufningen afsmakas med salt och socker och den sönderskurna blomkålen iblandas. Man kan också stufva den i enbart kålspad.

Ett mycket godt tillagningsätt är att koka blomkålen hel och upplägga det hela hufvudet på ett fat samt slå stufningen öfver detsamma. Det ser trefligare ut än stufvad blomkål och är ej så dyrt som blomkål "an naturel".



Gratin på blomkål tillredes på så sätt att kokad blomkål lägges på ett fat, öfverhålls med smält smör, beströs med rifven ost och stötta skorpor samt insättes i ugnen att få vacker gulbrun färg. (God frukosträtt).

Blomkålspudding. I en smord och brödbeströdd form nedlägges kokta blomkålsbitar som öfverhålls med äggstanning. (4 ägg 1 msk. mjöl, 1 tsk. salt,  $\frac{1}{2}$  lit. mjölk 1 msk. rifven ost, allt sammanblandadt) och bakas i ugn i 30—45 min. Serveras med smält smör.

Blomkålssufflé=sparrissufflé.

Blomkål i omelett=sparrisomelett.

Blomkål stekt i flottyr. Kokta blomkålsbitar doppas i frityrdeg (75 gr. siktadt hvetemjöl 1 dcl. ljumt vatten, ett vispadt ägg,  $\frac{1}{2}$  tsk. salt) och kokas i flottyr. Serveras med champinionstufning (kommer att bestrifvas på tal om svamp). Detta är en mycket treflig vegetarisk rätt.

Kokt, het, helst rykande blomkål kan serveras med maitre d' hôtel-smör (se persilja).

Blomkål med ärter med mayonnaise. Kall blomkål ordnas högt i midten på ett fat och omgifves med en krans af gröna ärter. Serveras med mayonnaise sås, som antingen kan öfverhållas eller serveras i särskild skål.

Så kan man också servera blomkålen med tomater som blifvit urhålkade och fyllda med mayonnaise. Tomaterna sättas i ring omkring blomkålen.

Blomkålspuré. 2 stora blomkålshufvud ansas som vanligt, delas och kokas i saltadt vatten. De vackraste delarna fräntagas, de öfriga passeras, purén fräses upp med 1 msk. smör, 2 msk. mjöl,  $\frac{1}{2}$  lit. af kålspadet och 2 lit. buljong. I soppskålen vispas 2 äggulor och 1 kopp grädde. Soppan tillsättes och afsmakas med socker, salt och hvitpeppar. Till sist ilägges blomkålen.

Blomkålssallad med tomat. Små vackra blomkålshufvud kokas mjuka i saltadt vatten uppläggas i en salladskål och öfverhålls med en sås, kokad af 1 msk. smör, 2 msk. mjöl, 1 dcl. kokande grädde, 1 dcl. kokande buljong och 2 dcl. tomatpuré samt smaksatt med salt och peppar.

Blomkålssallad med ägg. Blomkål kokas i saltadt vatten. 3 hårdkokta och 3 råa äggulor röres med en träsked tillsammans med en liten tesked senap, litet peppar,  $\frac{1}{2}$  msk. socker och  $2\frac{1}{2}$  dcl. vispad grädde. Såsen slås i en salladskål och i densamma läggas i ränder eller rutor klyfda hårdkokta ägg och blomkålsbitar med stjälkarna nedåt.

*Brysselkål* eller rosenkål. Af denna användas de små från stammen utväxande hufvuden. Denna kålsort sås på kalljord som blomkål men på en solig växtplats, sättes tätare. Den medelhöga sorten är bäst, Aigburth. Denna sorts kål är mycket hårdig, kan öfvervintra på den plats där den växer. Den är för öfrigt bäst efter ett par frostnätter. Den anrättas ensamt med smält smör eller stufvad i spadet. Den kan också serveras med andra grönsaker t. ex. brynt potatis. Till grönsoppa är det en god tillsats i synnerhet om vintern, då man icke har så godt om andra färska grönsaker. I omelett brukas den på samma sätt som blomkål. Som själfständig grönrätt till macaroni är det en lämplig mellanrätt vid en större middag eller en treflig rätt på ett smörgåsbord.

*Hvitkål* sås i kall bänk och utplanteras liksom blomkål, med 1 aln mellan plantor och rader. Braunschweiger med runda platta hufvud och Amager äro de bästa sorterna. Om vintern förvaras hvitkål nedgräfd i jorden eller för kortare tid liggande i en torr källare.

Hvitkålssoppa lagas på fläskspad, som påjämnats med 1—2 msk. hafregryn, och hvari jämte kålen kokas, 6—7 morötter, 1 kålrot, 1 purjo. Denna sats är lagom till 5 lit. fläskspad och 3 kålhufvud. Soppan afsmakas med salt (om så behöfves) och litet peppar.

Stufvad hvitkål. 2 msk. smör fräses med 4 msk. mjöl påspädes med 3 kkp. kålspad och 2—3 kkp. god mjölk. Den kokta och hackade hvitkålen ilägges och stufningen är färdig att serveras.

Brunkål. Finskuren hvitkål brynes i salt fläskspad och flottyr. Den bör koka 3—4 tim. innan den blir brun. Den afsmakas med ättika och sirap. Somliga husmödrar bruka att ibland kålen steka äppleskifvor. Denna sorts kål smakar särskildt bra till s. k. Julskinka (sockersaltad, kokt och stekt, kall skinka). Obs! Brunkål kan konserveras genom att i med smör smorda burkar kokas vid 98° i 1 tim. Omkokas 98° i 15 min.

Kåldolma. 1 kålhufvud förvälles några min. Bladen lossas från stocken. I hvarje blad lägges en skedfull af följande färs:  $\frac{1}{2}$  kkp. risgryn kokas möra i 3 kkp. mjölk, blandas sedan med 3 hg. malet kött och 1 hg. finskuret späck. 1 ägg vispas, 1 kkp. mjölk, salt och peppar tillsättes och allt röres i köttsmeten. Kålbladet rullas om färsen och omknytes med ett i hett vatten doppadt garn. Kåldolmarna brynas i flottyr och påspädas med buljong samt

få sakta koka i 1—2 tim. Vid serveringen borttages garnet. Såsen jämnas med hvetemjöl och påspädes med god mjölk.

Färsfylldt hufvud. Kålhufvudet förvälles. Ett lock tages på undre sidan. Hufvudet urhållkas och fylles med köttfärs (samma smet som till köttbullar) omlindas med ett par stora blad, omknytes samt brynes och serveras liksom kåldolma.

Färserad kål på annat sätt. Kålhufvudet förvälles. De stora bladen lossas från stammen. De små hackas fint och kryddas med salt och peppar. De stora bladen beläggas med en skedfull af kålfärsen och kanterna vikas omkring denna. Därpå vridas hvarje kålrulle i en handduk så att små fasta bollar bildas. Dessa brynes i smör och påspädes med buljong samt få i sluten gryta koka 1 timme.

Kokt hvitkålshufvud. Kålhufvudet kokas i saltadt vatten, får afrinna. Öfvergjutes med smält smör och serveras såsom grönrätt eller på smörgåsbordet.

Fågelbon. En mycket treflig grönrätt till mellanrätt. Små timbalformar smörjes och fylles med köttfärs (helst mörk). Kokas i vattenbad i ugnen, öfverbundna med smörpapper. Då de äro färdiga lossas timbalerna från formerna och urhållkas något. 3—4 små kulor af en ljusare (t. ex. fiskfärs eller hönsfärs) lägges i hvarje. De skola föreställa ägg. Hvitkål skäres i fina strimlor och dessa brynes i smör samt kokas i ångkokaren. De ordnas omkring hvarje timbal så att det hela ser ut som ett litet fågelbo. Brun steksås gärna försatt med litet vin eller konjak serveras härtill. Ett "bo" till hvarje person.

Hvitkålssallad. Kålen skäres i fina strimlor som lägges i en blandning af 1 del ättika,  $\frac{1}{2}$  msk. socker, 1 tsk. senap, 1 knifsudd salt samt  $\frac{3}{4}$  msk. matolja, som tillsättes droppvis och under jämn omröring. Kålen skall vara rå.

En annan hvitkålssallad är denna: Kålen skäres i strimlor och kokas i saltadt vatten. Den får afrinna, och smak tillsättes med ättika och socker. Rikligt med smält smör hålles öfver.

*Savoykål* odlas och anrättas såsom hvitkål. Ulmer för tidigt bruk, Blumenthaler för vinterbehof. Spetskål odlas på samma sätt, mest därför att den blir tidigare färdig än hvitkål. Majspetskål är en tidig sort.

*Bladkålen* kan vara såväl grön och blå som strimmig, med hvita eller rödblå nerver i de gröna bladen. Bladkålen är vinterhärdig. Bäst är den, sedan den varit utsatt för frost. Den odlas liksom brysselkål. Grönkålen användes mest till grönkålssoppa. De tjocka stjälkarna kunna kokas, skalas, paneras och stekas. Användas då till soppan, eller som garnityr till kötträtter.

Den strimmiga sorten är just den prydnadskål, som jag i mitt förra bref omnämnde. Den kan ätas såsom grönkål, men den har dock sin största användning såsom ett utmärkt vackert garnityr till olika rätter i synnerhet under vintern, när man har svårt att få färsk persilja och annat dylikt därtill. De som sett detta slags garnering ha alla uttryckt sin för-tjusning öfver densamma.

*Kålrötter* eller, som de också benämnas rabbor, sås i kallbänk, utplanteras med  $\frac{3}{4}$  alns mellanrum mellan plantor och rader. Svenska gula (Laings gula) kålrötter blifva bra. Förvaras för vintern, nedlagda i hög, liksom morötter och potatis. De användas bland sopprötter, till rotmos samt till en rätt som vi kalla "ruskensnusk". Kålrötter, potatis, morötter och hvitkål kokas möra i saltadt spad samt stötas fina med potatistöt. Är godt till rimsaltadt kött.

Kålrötterna kunna också brynas. 1 stor kålrot skäres i strimlor, 4 msk. flottyr upphettas och häri lägges rötterna, hvarpå 2 msk. sirap tillsättes. Då rötterna brynts, påhålles buljong och rötterna få koka tills de äro möra. Serveras till salt kött.

Rotpuré tillagas af en kålrot, 2 palsternackor, 2 morötter, 1 purjolök och litet selleri, som kokas, passeras. Som vanligt sammanfräses smör och mjöl, purén och buljong tillsättes och soppan afredes med äggulor och grädde.

*Kålrabbi* (jag har hört att de på vissa ställen benämnas glasrofvor). Kan sås tidigt i bänk eller senare på kalljord. Plantorna utsätts i rader med  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  alns mellanrum mellan plantorna. Viener hvit, glaskålrabbi är en tidig sort som äfven kan användas i bänk till tidig drifning. Den som vill ha kålrabbi hela sommaren bör så i flera omgångar. På eftersommaren kan den med fördel utplanteras på ledigblifna grönsaksland. Man måste använda knölarna, då de uppnått 4—6 cm. i genomskärning. Blifva de större, äro de ej goda. Kålrabbi är särdeles godt och borde därför odlas mera än fallet är. Som de äro lätta att sköta, så tycker jag, att om Ni inte har sådana i Eder trädgård, så borde Ni försöka med dem nästa år.

Vid kokningen påsättes de i kallt vatten. Deras användning är mångsidig.

Kålrabbipuré. 1 kg. kålrabbi, 3 lit. buljong, och 3—4 äggulor tillagas som vanlig

puré. Tag ifrån några vackra bitar att servera hela i soppan. Kålrabbi tål att koka 1—1½ tim. i soppan. Kålrabbi kan stufvas i mjölk liksom hvitkål. Den kan inbakas liksom morötter.

Vidare kan den paneras, d. v. s. kokta skifvor af kålrabbi vändas i ägg och skorpmjöl och stekas vackert ljusbruna i smör. Den kan användas i omelett. Den kan färseras. Man urhållkar då halfkokta kålrabbis och fyller dem med köttfärs, tillsluter locket och steker så kålrabbis i smör, påspäder buljong. Detta blir mycket godt.

För vinterbehofvet kan kålrabbi konserveras. Knölarna skalas, skäres i skifvor, förvälles 8—10 min., afkyles, nedlägges på glasen, saltlake påhålles och burkarna steriliseras 1 tim. vid 100°. Omkokas 15 min. vid 100°.

**Mangold** är en art af betan, som odlas för sina blads och stjäлкars skull, hvaremot roten ej kan förtäras. Den växer vild i England och Medelhafsländerna. Mangold är en gammal kulturväxt. Jag har sett uppgifvas att den (liksom betan) var känd och odlad redan före Kristi tid. Den sås liksom rödbetor och gallras, då plantorna kommit upp. De späda bladen anrättas som spenat. Stjäлкarna tillagas liksom skärbönor, äro särdeles milda i smaken. I Danmark insyltas t. o. m. stjäлкarna som "asiegurkor".

För vinterbehof kan mangold inkokas. Bladen sköljas i flera vatten, läggas efter hand i grönsakskokaren, förvälles 5 min. Afspolas först i ljumt, sedan i kallt vatten, packas på burkar, saltlake öfverhålles och burkarna kokas i 30 min. vid 100°. Omkokas 15 min. vid 100°.

Stjäлкarna sköljas, trådarna borttagas, förvälles 5 min. upptages, afkyles, lägges hela eller i bitar på burkarna, hvilka kokas i 30 min. vid 100°. Omkokas 15 min. vid 100°.

Denna grönsak tycker jag också att Ni bör skaffa Eder. Det är så godt med omväxling. Om hösten kan Ni gräfvva upp plantorna, inslå dem i jord i en mörk ej kall källare och af de blekta bladen kan Ni sedan erhålla en god sallad.

Så få vi sluta för i dag, annars tröttnas Ni väl ut af ett för långt bref.

E. P.

