

KOKBOK

för

Nationallägret 1930



Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden



KOKBOK

för

Nationalläget 1930



KOBEK

СОВЕТСКИЙ

1954

KOKBOK

för

Nationallägre 1930



KOKBOK

Nationalbrevet 1930

K. F. U. M.
Nationallägret 1930
Förplägnadsämbetet

I.

Matsedel och utspisningsstat vid Nationallägret 1930.

(nedanstående mängder äro beräknade för en man.)

MÅNDAGEN DEN 7 JULI.

<i>Kväll:</i>	Pytt i panna; té och smörgås.
Potatis	300 gr.
Salt	4 gr.
Corned Beaf	c:a 1/25 burk
Té	2 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.
Smör	30 gr.
Bitsocker	20 gr.

TISDAGEN DEN 8 JULI.

Frukost: Havregrynsgröt, choklad och smörgås.

Havregryn	50 gr.
Strösocker	15 gr.
Salt	4 gr.
Mjölk	0,4 lit.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	50 gr.

Smör	20 gr.
Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjöl	0,1 lit.

Midkost: Surmjöl och smörgås.

Sur mjöl	0,4 lit.
Smör	30 gr.
Ost	40 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.

Middag: Köttbullar och potatis; saftsop-
pa med skorpor.

Malet kött	150 gr.
Skorpor	1 st.
Ägg	1/5 st.
Lök	1/5 st.
Mjöl	0,04 lit.
Kokt potatis	40 gr.
Salt	4 gr.
Vitpeppar	0,5 gr.
Flott	10 gr.
Vetemjöl	3 gr.
Potatis	300 gr.
Salt	4 gr.
Saft, söt	10 cl.
Strösocker	10 gr.
Potatismjöl	10 gr.

	Skorpor	3 st.
	Hårt bröd	50 gr.
<i>Kväll:</i>	Choklad och smörgås.	
	Cacao	12 gr.
	Strösocker	25 gr.
	Mjöl	0,1 lit.
	Hårt bröd	100 gr.
	Mjukt bröd	50 gr.
	Smör	30 gr.
	Ost	40 gr.

ONSDAGEN DEN 9 JULI.

Frukost: Risgrynsgröt med äpplen; choklad med smörgås.

	Risgryn	40 gr.
	Ringäpplen	40 gr.
	Strösocker	15 gr.
	Salt	4 gr.
	Mjöl	0,4 lit.
	Cacao	12 gr.
	Strösocker	25 gr.
	Mjöl	0,1 lit.
	Hårt bröd	50 gr.
	Mjukt bröd	50 gr.
	Smör	20 gr.

Midkost: Saft och vatten; smörgås.

	Söt saft	2 cl.
--	----------------	-------

Smör	30 gr.
Ost	40 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.

Middag: Tisdagssoppa; viktoriakräm
med sylt.

Kokfläsk	40 gr.
Korngryn	20 gr.
Morötter	40 gr.
Palsternacker	6 gr.
Kålrötter	80 gr.
Potatis	80 gr.
Selleri	4 gr.
Vetemjöl	8 gr.
Salt	4 gr.
Vitpeppar	1 gr.
Vetemjöl	15 gr.
Söt mjölk	0,3 lit.
Strösocker	10 gr.
Potatismjöl	12 gr.
Ägg	0,25 st.
Citroner	0,04 st.
Sylt	40 gr.

Kväll: Té och smörgås.

Té	2 gr.
Bitsocker	20 gr.
Mjukt bröd	100 gr.

Hårt bröd	50 gr.
Smör	30 gr.
Medvurst	25 gr.
Ost	40 gr.

TORSDAGEN DEN 10 JULI.

Frukost: Havregrynsgröt, choklad och smörgås.

Havregryn	50 gr.
Strösocker	15 gr.
Salt	4 gr.
Mjölk	0,4 lit.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	50 gr.
Smör	20 gr.
Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjölk	0,1 lit.

Midkost: Sur mjölk och smörgås.

Sur mjölk	0,4 lit.
Smör	30 gr.
Ost	40 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.

Middag: Ärtor och fläsk; fattiga riddare med sylt.

Gula ärtor	120 gr.
------------------	---------

Fläsk	50 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Senap	c:a 1/25 burk
Vetebröd	250 gr.
Ägg	0,08 st.
Strösocker	5 gr.
Salt	1 gr.
Vetemjöl	20 gr.
Mjök	0,1 lit.
Fett	10 gr.
Sylt	40 gr.

Kväll: Choklad och smörgås.

Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjök	0,1 lit.
Hårt bröd	100 gr.
Mjukt bröd	50 gr.
Smör	30 gr.
Ost	40 gr.

FREDAGEN DEN 11 JULI.

Frukost: Risgrynsgröt med äpplen; choklad och smörgås.

Risgryn	40 gr.
Ringäpplen	40 gr.
Strösocker	15 gr.
Salt	4 gr.

Mjölk	0,4 lit.
Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjölk	0,1 lit.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	50 gr.
Smör	20 gr.

Midkost: Söt mjölk och smörgås.

Söt mjölk	0,4 lit.
Smör	30 gr.
Ost	40 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.

Middag: å Kungl. Svea Livgarde.

Kväll: Choklad och smörgås.

Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjölk	0,1 lit.
Hårt bröd	100 gr.
Mjukt bröd	50 gr.
Smör	30 gr.
Ost	40 gr.

LÖRDAGEN DEN 12 JULI.

Frukost: Havregrynsgröt; choklad och smörgås.

Havregryn	50 gr.
Strösocker	15 gr.
Salt	4 gr.
Mjök	0,4 lit.
Härt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	50 gr.
Smör	20 gr.
Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjök	0,1 lit.

Midkost: Söt mjök och smörgås.

Söt mjök	0,4 lit.
Smör	30 gr.
Ost	40 gr.
Härt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.

Middag: Fläskkorv och potatis; kallskål med skorpor.

Fläskkorv	150 gr.
Lagerbärsblad	1 gr.
Kryddpeppar	1 gr.
Potatis	300 gr.
Salt	4 gr.
Senap	c:a 1/25 burk
Söt saft	0,08 lit.
Strösocker	10 gr.
Citroner	0,1 st.

Hårt bröd	50 gr.
Skorpor	3 st.
Citronsyra	c:a 0,04 fl.

Kväll: Té och smörgås.

Té	2 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.
Smör	30 gr.
Bitsocker	20 gr.

SÖNDAGEN DEN 13 JULI.

Frukost: Majsflingor med mjölk; choklad med smörgås och bullar.

Majsflingor	0,2 pak.
Mjök	0,3 lit.
Hårt bröd	100 gr.
Smör	20 gr.
Ost	40 gr.
Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjök	0,1 lit.
Kubbar	2 st.

Midkost: Kaffe med bröd.

Kaffe	12 gr.
Bitsocker	16 gr.
Grädde	0,28 dl.
Kubbar	2 st.

Middag: Bräck-korv med stuvad potatis;
fruktsoppa.

Potatis	300 gr.
Bräck-korv	150 gr.
Flott	10 gr.
Vetemjöl	10 gr.
Smör	10 gr.
Mjolk	0,15 lit.
Strösocker	35 gr.
Salt	4 gr.
Peppar	0,5 gr.
Persilja	0,04 kn.
Potatismjöl	2 gr.
Karngryn	10 gr.
Blandad frukt	50 gr.

Kväll: Kall mannagrynsgröt med saft-
sås; smörgås.

Mannagryn	50 gr.
Strösocker	10 gr.
Salt	4 gr.
Kanel	1 gr.
Mjolk	0,3 lit.
Saft	0,04 lit.
Potatismjöl	2 gr.
Hårt bröd	100 gr.
Smör	20 gr.
Ost	40 gr.

MÅNDAGEN DEN 14 JULI.

Frukost: Risgrynsgröt med äpplen; choklad och smörgås.

Risgryn	40 gr.
Ringäpplen	40 gr.
Strösocker	15 gr.
Salt	4 gr.
Mjölks	0,4 lit.
Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjölks	0,1 lit.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	50 gr.
Smör	20 gr.

Midkost: Saft och vatten; smörgås.

Söt saft	2 cl.
Smör	30 gr.
Ost	40 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.

Middag: Bruna bönor och fläsk; blåbärs-soppa med skorpor.

Bruna bönor	100 gr.
Sirup	10 gr.
Ättika	0,012 lit.
Fläsk	200 gr.

Blåbär	20 gr.
Strösocker	20 gr.
Potatismjöl	8 gr.
Skorpor	3 st.
Hårt bröd	50 gr.

Kväll:

Té och smörgås.

Té	2 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.
Smör	30 gr.
Bitsocker	20 gr.

TISDAGEN DEN 15 JULI.

Frukost: Havregrynsgröt; choklad och smörgås.

Havregryn	50 gr.
Strösocker	15 gr.
Salt	4 gr.
Mjök	0,4 lit.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	50 gr.
Smör	20 gr.
Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjök	0,1 lit.

Midkost: Surmjök och smörgås.

Sur mjök	0,4 lit.
----------------	----------

Smör	30 gr.
Ost	40 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Mjukt bröd	200 gr.

Middag: Stångkorv och potatis; rabarbersoppa med skorpor.

Stångkorv	150 gr.
Potatis	300 gr.
Vetemjöl	2 gr.
Flott	10 gr.
Potatismjöl	4 gr.
Strösocker	25 gr.
Salt	4 gr.
Skorpor	3 st.
Hårt bröd	50 gr.
Rabarber	200 gr.

Kväll: Choklad och smörgås.

Cacao	12 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjolk	0,1 lit.
Hårt bröd	100 gr.
Mjukt bröd	50 gr.
Smör	30 gr.
Ost	40 gr.

ONSDAGEN DEN 16 JULI.

Frukost: Risgrynsgröt med äpplen; pytt

i panna; choklad och smörgås.

Risgryn	40 gr.
Ringäpplen	40 gr.
Strösocker	15 gr.
Salt	4 gr.
Mjölk	0,4 lit.
Corned beaf	c:a 1/25 burk
Salt	4 gr.
Potatis	300 gr.
Cacao	12 gr.
Flott	10 gr.
Strösocker	25 gr.
Mjukt bröd	100 gr.
Hårt bröd	50 gr.
Smör	30 gr.

Tillagning av nedanstående maträtter.

Stuvad potatis: Koka potatisen och skär den i mindre bitar. Smält smöret i en kastrull, strö på mjölet och späd med mjölken, litet i taget. När såsen kokat c:a 5 min. tillsättes potatisen, kryddorna och den hackade persiljan.

Tisdagssoppa: Koka korngrynen nästan mjuka i vattnet, tillsätt sedan de i skivor skurna rotsakerna samt salt. När rotsakerna äro mjuka, avredes soppan med vetemjölet utrört i mjölken. Får koka 5—10 min. och avsmakas med salt och vitpeppar.

Kall mannagrynsgröt: När mjölken kokar, skakas mannagrynen i, gröten får koka 10—15 min. och smaksättes därefter med socker, salt och kanel. Hälles upp och stelnar.

Saftsås: Saft och vatten kokas upp, potatismjölssavredningen ihålles och såsen får (under vispning!) ett hastigt uppkok.

Ärtsoppa: Ärterna sättas på i kallt vatten och få koka med tätt lock! Skumma väl bort skal o. d. som flyter upp! Lägg i fläskbiten, när skalen skummats bort och ärterna kokat en stund. När fläsket är kokt, tages det upp och skäres i bitar, som serveras i soppan. Om så behövs avsmakas soppan med salt.

Obs.! Ärterna till torsdagens middag sköljas och läggas i blöt på onsdagen!

Fattiga riddare: Vetebrödet skäres i skivor. Av mjölken, mjöl, ägg, socker och salt göres en

smet vari skivorna få ligga en stund, innan de stekas.

Viktoriakräm: Av en del av den kalla mjölken jämte ägg och mjöl göres en redning. Resten av mjölken och sockret kokas upp, redningen tillsättes och krämen får under hastig vispning ett hastigt uppkok. Serveras kall med sylt.

Kallskål: Saft, vatten och socker blandas ihop och citronskivorna tillsätts. Rör väl om, så att sockret smälter ordentligt!

Köttbullar: Skorporna stötas och läggas i blöt en stund i mjölken, vari man vispat sönder ägget. Denna blandning jämte söndermosad kokt potatis och kryddorna arbetas väl in i köttet, så att det blir en smidig färs, varav man formar runda bullar, som stekas. När de äro bruna, flyttas de över i en gryta, hett vatten tillsättes, mjölet strös över och bullarna få sakta steka c:a 10 min. Rör försiktigt om ibland, så att mjölet blandas ner.

Fruktsoppa: Den torkade frukten sköljes väl och får ligga iblöt ett par timmar. Sättes på att koka i blötlägningsvattnet jämte annat kallt vatten, och när frukten är mjuk, tillsättes sockret och potatismjölavredningen. Soppan får ett hastigt uppkok och hålles upp att svalna av.

Bruna bönor: De vattenlagda bönorna sättas på i kallt vatten, få koka 2—3 tim., och när de äro mjuka, avsmakas de med salt, ättika och sirap efter smak.

Obs.! Brunna bönor läggas i blöt dagen förut!

Havregrynsgröt: Vatten och havregryn kokas c:a ½ tim. Gröten avsmakas med salt.

Saftsoppa: Saft och vatten kokas upp, en avredning av potatismjöl och kallt vatten ihålles och soppan får under vispning ett hastigt uppkok.

Risgrynsgröt med äpplen: Äpplena få ligga i blöt ett par timmar, varefter ris och äpplen påsättas i kallt vatten och få koka *väl* mjuka. Avsmakas med socker och salt.

Pytt i panna: Kött och kokt potatis skäras i bitar och stekas i flottyr. Kryddas med salt och vitpeppar.

Rabarbersoppa: Rabarbern skäres i bitar och påsättes i kokande vatten. Soppan sockras och avredes med potatismjölsavredning, varefter den får ett hastigt uppkok.

Fläskkorr: Stick i korven, så att skinnet ej spricker under kokningen! Korven sättes på i kokande vatten och får koka c:a 40 min. Kryddorna tillsätts från början.

Blåbärssoppa: Blåbären sköljas och få ligga i blöt en stund. Få koka i blötlägningsvattnet. Soppan sockras och avredes med potatismjöl.

1891. The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry. The first of the year
was a very dry one. The weather
was very hot and the crops were
very dry.

The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry.

The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry.

The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry.

The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry.

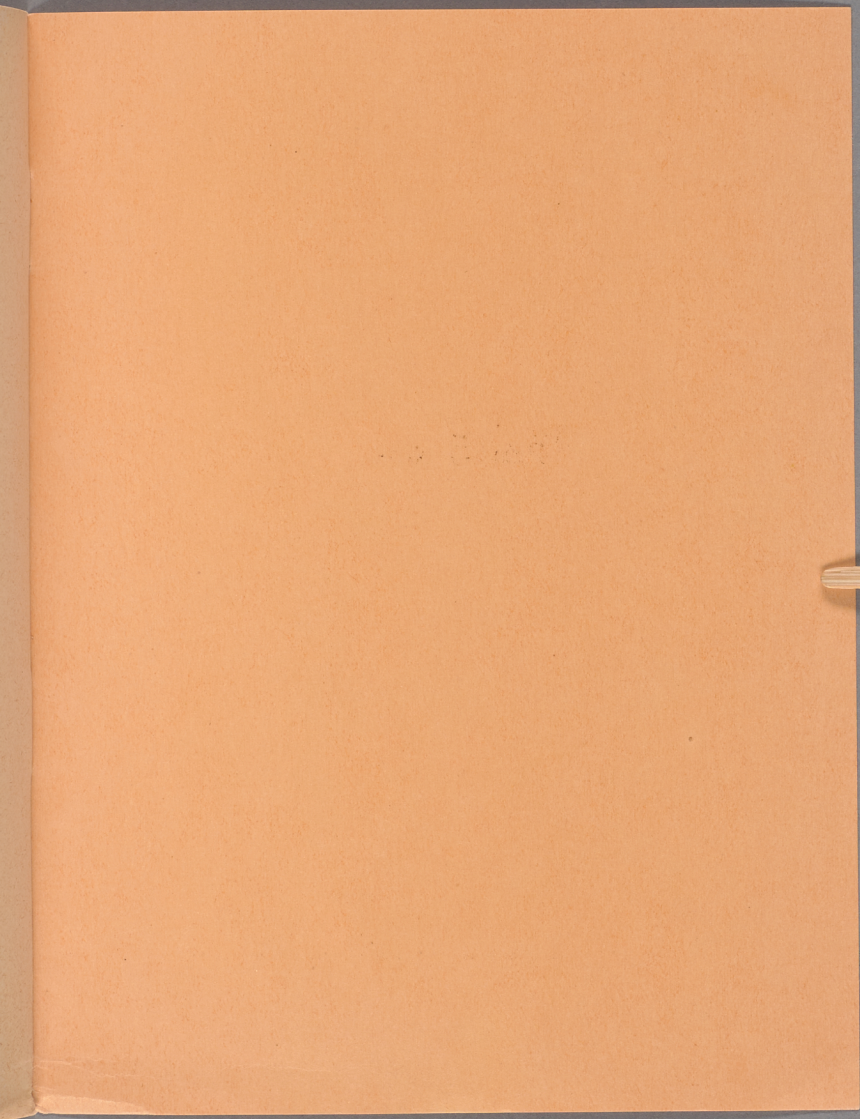
The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry.

The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry.

The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry.

The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry.

The first of the year was a
very dry one. The weather was
very hot and the crops were
very dry.



Pris 15 öre.