

Kooperativa Föreningen Göthas Dyrtidskurs.

Oktober 1917.

Demonstration n:r I.

1. Surt äppelmos.

5 liter äpplen, 1 à 2 liter vatten.

Beredning: Äpplena sönderskäras och kokas mjuka med vattnet, passeras och hälls på buteljer. Dessa korkas och överbindas eller tillslutas med renad bomull och överbindas med pergamentpapper. Buteljerna sättas i en gryta med träull och kokas 30 min., få kallna och upptas.

2. Äppel-morotsmos.

4 liter sura äpplen, 2 liter morötter, $\frac{1}{2}$ liter vatten, socker till en tredjedel av mosets vikt.

Beredning: Äpplena kokas och passerar. Morötterna skrapas, skäras, kokas mjuka, passeras. Det passerade äppel- och morotsmoset väges och sockret tillsättes, moset kokas ungefär $\frac{1}{2}$ timme samt upphålles på burk.

3. Lingon-morotsmos.

2 liter surt lingonmos, 2 liter morötter (socker till en tredjedel av mosets vikt). *Beredning* som föregående. Moset kan även kokas utan socker.

6. Blandad rotpuré.

$\frac{1}{2}$ kålrot, 2 morötter, 2 palsternackor, 2 liter vatten, 1 msk. smör, 2 msk. mjöl, salt och peppar, persilja.

Beredning: Rötterna skrapas, skäras sönder och kokas i saltat vatten, passeras. Smör och mjöl fräses och purén påspädes; soppan kokas upp och kryddas.

7. Stuvad torkad spenat.

Spenat (torkad), 1 msk. smör, 3 msk. mjöl, vatten eller mjölk, salt, socker.

Beredning: Den torkade spenaten vattlägges dagen förut och kokas i samma vatten, hackas fint och blandas med mjöl, fräses i smör, vatten eller mjölk påspädes, smaksättes med salt och socker. Stuvningen får koka 5 min.

8. Stekta palsternackor.

1 kg. palsternackor, 1 kkp. grovt rågmjöl, salt, smör och flottyr till stekning.

Beredning: Palsternackorna borstas, kokas och skalas, skäras i skivor, som rullas i mjöl och salt och stekas ljusbruna.

Demonstration n:r II.

9. Kålrotstuvning med salt kött eller fläsk.

köttsky, som därigenom bildas, avredes med vetemjöl till sås.

11. Engelsk stuvning.

$\frac{1}{2}$ kg. oxkött, $\frac{1}{2}$ liter morötter (eller kål), 1 liter potatis, salt, peppar, (1 msk. fett) kokande vatten, 1 à 2 msk. vetemjöl.

Beredning: Köttet skäres i tärningar (brynes), saltas, spädes med varmt vatten samt får koka. Morötterna eller kålen ränsas, skäres och tillsättes. Stuvningen får sakta koka (helst i låda) tills både kött och grönsaker bli mjuka. Potatisen skalas, skäres i skivor och lägges 20 min. innan rätten skall serveras.

12. Kalops med kålrötter.

$\frac{1}{2}$ kg. slagsida, 1 kålrot, 1 stor lök, salt, peppar. Till bryning 1 msk. fett. Till spädning vatten. Till avredning 2 msk. vetemjöl.

Beredning: Köttet skäres, brynes, saltas, spädes med vatten och får koka. Kålrötterna ränsas, skäras i tärningar och tillsättes. Alltsammans får koka mjukt (helst i låda), avsmakas och avredes.

13. Levergås.

3 hg. fläsk, 6 hg. oxlever, 18 stora potatisar, 4 msk. vetemjöl, 1 msk. salt, 1 tsk. peppar, 1 tsk. mejram, 2 lökar, 1 msk. fett. 3 à 4 kkp. vatten.

5. Grönsakspudding.

$\frac{1}{2}$ liter potatis, $\frac{1}{2}$ liter palsternackor, $\frac{1}{2}$ liter morötter, $\frac{1}{2}$ liter vitkål, 1 ägg, 2 kkp. mjölk, 4 msk. mjöl, $\frac{1}{2}$ msk. smör till formen.

Beredning: Grönsakerna rensas, kokas mjuka i saltat vatten och skäras i bitar, vilka läggas varvats i en smord form och överhålles med äggstanningen. Puddingen gräddas i ordinär ugnsvärme.

10. Köttpudding utblandad med rå potatis.

250 gr. malet kött, 250 à 500 gr. rå potatis, 1 lök, 1 tsk. salt, $\frac{1}{4}$ tsk. vitpeppar, $\frac{1}{2}$ tsk. kryddpeppar, $\frac{1}{2}$ msk. flott till formen.

Beredning: Det malda köttet blandas med skalad, mald potatis, lök och kryddor samt hälls i smord form och gräddas i vattenbad i ugn. Under gräddningen spädes puddingen med vatten. Den

14. Kokt färsfyllt kálhuvud.

1 medelstort kálhuvud, $\frac{1}{2}$ kg. oxkött, 3 hg. kokt, mald potatis, 3 kkp. mjölk, peppar, salt.

Beredning: Kálhuvudet förvälles helt, tages upp och får avrinna. Det urhálkas uppifrán och fylles med den väl arbetade köttfärsen, som bör vara tämligen lös, övertäckes med några stora kálblad samt överbindes. Kokas i saltat vatten, inknetet i en handduk.

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library of Sweden

1917

Kooperativa Föreningen Göthas Dyrtidskurs.

Oktober 1917.

Demonstration n:r I.

1. Surt äppelmos.

5 liter äpplen, 1 à 2 liter vatten.

Beredning: Äpplena sönderskäras och kokas mjuka med vattnet, passeras och hälls på buteljer. Dessa korkas och överbindas eller tillslutas med renad bomull och överbindas med pergamentpapper. Buteljerna sättas i en gryta med träull och kokas 30 min., få kallna och upptas.

2. Äppel-morotsmos.

4 liter sura äpplen, 2 liter morötter, $\frac{1}{2}$ liter vatten, socker till en tredjedel av mosets vikt.

Beredning: Äpplena kokas och passerar. Morötterna skrapas, skäras, kokas mjuka, passeras. Det passerade äppel- och morotsmoset väges och sockret tillsättes, moset kokas ungefär $\frac{1}{2}$ timme samt upphålles på burk.

3. Lingon-morotsmos.

2 liter surt lingonmos, 2 liter morötter (socker till en tredjedel av mosets vikt). *Beredning* som föregående. Moset kan även kokas utan socker.

4. Äppeldricka.

1 liter torkade äppelskal, 10 liter vatten, 2 kkp. socker, 2 pomeransskal, 1 dessertsked jäst.

Beredning: Äppelskal, pomerans och vatten kokas 3 timmar (i koklåda). Dricat silas och blandas med sockret och får svalna. När det är ljust tillsättes jästen, får jäsa över natt, skummas, silas, buteljeras, lagras 1 à 2 veckor.

5. Grönsakspudding.

$\frac{1}{2}$ liter potatis, $\frac{1}{2}$ liter palsternackor, $\frac{1}{2}$ liter morötter, $\frac{1}{2}$ liter vitkål, 1 ägg, 2 kkp. mjölk, 4 msk. mjöl, $\frac{1}{2}$ msk. smör till formen.

Beredning: Grönsakerna rensas, kokas mjuka i saltat vatten och skäras i bitar, vilka läggas varvtals i en smord form och överhålles med äggstanningen. Puddingen gräddas i ordinär ugnsvärme.

6. Blandad rotpuré.

$\frac{1}{2}$ kålrot, 2 morötter, 2 palsternackor, 2 liter vatten, 1 msk. smör, 2 msk. mjöl, salt och peppar, persilja.

Beredning: Rötterna skrapas, skäras sönder och kokas i saltat vatten, passeras. Smör och mjöl fräses och purén påspädes; soppan kokas upp och kryddas.

7. Stuvad torkad spenat.

Spenat (torkad), 1 msk. smör, 3 msk. mjöl, vatten eller mjölk, salt, socker.

Beredning: Den torkade spenaten vattlägges dagen förut och kokas i samma vatten, hackas fint och blandas med mjöl, fräses i smör, vatten eller mjölk påspädes, smaksättes med salt och socker. Stuvningen får koka 5 min.

8. Stekta palsternackor.

1 kg. palsternackor, 1 kkp. grovt rågmjöl, salt, smör och flottyr till stekning.

Beredning: Palsternackorna borstas, kokas och skalas, skäras i skivor, som rullas i mjöl och salt och stekas ljusbruna.

Demonstration n:r II.

9. Kålrotstuvning med salt kött eller fläsk.

$\frac{3}{4}$ kg. kålrötter, 1 liter potatis, $\frac{1}{2}$ kg. salt kött eller fläsk (fläskben), vatten, 3 msk. mjöl, peppar.

Beredning: Kålrötter och potatis skalas, skäras i tärningar och kokas i litet vatten tillsammans med kött eller fläsk skuret i tärningar (kokas helst i koklåda). Då det är färdigkokt avredas med mjöl och får koka 10 min. och smaksättes med peppar.

10. Köttpudding utblandad med rå potatis.

250 gr. malet kött, 250 à 500 gr. rå potatis, 1 lök, 1 tsk. salt, $\frac{1}{4}$ tsk. vitpeppar, $\frac{1}{2}$ tsk. kryddpeppar, $\frac{1}{2}$ msk. flott till formen.

Beredning: Det malda köttet blandas med skalad, mald potatis, lök och kryddor samt hälls i smord form och gräddas i vattenbad i ugn. Under gräddningen spädes puddingen med vatten. Den

köttsky, som därigenom bildas, avredas med vetemjöl till sås.

11. Engelsk stuvning.

$\frac{1}{2}$ kg. oxkött, $\frac{1}{2}$ liter morötter (eller kål), 1 liter potatis, salt, peppar, (1 msk. fett) kokande vatten, 1 à 2 msk. vetemjöl.

Beredning: Köttet skäres i tärningar (brynes), saltas, spädes med varmt vatten samt får koka. Morötterna eller kålen ränsas, skäres och tillsättes. Stuvningen får sakta koka (helst i låda) tills både kött och grönsaker bli mjuka. Potatisen skalas, skäres i skivor och lägges 20 min. innan rätten skall serveras.

12. Kalops med kålrötter.

$\frac{1}{2}$ kg. slagsida, 1 kålrot, 1 stor lök, salt, peppar. Till bryning 1 msk. fett. Till spädning vatten. Till avredning 2 msk. vetemjöl.

Beredning: Köttet skäres, brynes, saltas, spädes med vatten och får koka. Kålrötterna ränsas, skäras i tärningar och tillsättes. Alltsammans får koka mjukt (helst i låda), avsmakas och avredas.

13. Levergås.

3 hg. fiäsk, 6 hg. oxlever, 18 stora potatisar, 4 msk. vetemjöl, 1 msk. salt, 1 tsk. peppar, 1 tsk. mejram, 2 lökar, 1 msk. fett, 3 à 4 kkp. vatten.

Beredning: Levern lägges i ättiksvatten 15 min. Fläsk och lever skäras i tunna skivor och doppas i en blandning av mjöl, peppar och salt. Detta lägges varvtals med rå i skivor skuren potatis i smord form eller järnkastrull med lock. Mellan varje lager kryddas med finhackad brynt lök och mejram. Litet vatten slås över. Gräddas i svag ugn eller kokas tills allt blir mjukt.

14. Kokt färsfyllt kálhuvud.

1 medelstort kálhuvud, $\frac{1}{2}$ kg. oxkött, 3 hg. kokt, mald potatis, 3 kkp. mjölk, peppar, salt.

Beredning: Kálhuvudet förvälles helt, tages upp och får avrinna. Det urhálkas uppifrån och fylles med den väl arbetade köttfärsen, som bör vara tämligen lös, övertäckes med några stora kálblad samt överbindes. Kokas i saltat vatten, inknutet i en handduk.

15. Fisk stekt i låda.

$\frac{1}{2}$ kg fisk (vittling, torsk, salt sill eller makrill), 1 msk. fett, $\frac{1}{2}$ msk. salt, 2 msk. rivebröd eller grovt rågmjöl.

Beredning: Fisken rensas och sköljes (den salta vattnägges förut), ryggbenet urytages, fisken ingnides med salt. Bitarna nedläggas i en smord form, hela eller hoprullade, rester av smöret lägges som flockar ovanpå fisken, vilken förut beströts med rivebröd. Den sättes in i ugnen för att bli brynt och får koka färdig.

16. Stuvad salt makrill.

$\frac{1}{3}$ kg. salt makrill, $\frac{1}{2}$ msk. smör, 1 rödlök, 3 msk. mjöl, $\frac{1}{2}$ liter mjölk, peppar.

Beredning: Makrillen rensas och vattnägges dagen före. Skinn, huvud och ben borttages, köttet skäres i fina tärningar. Löken hackas fint samt fräses med smör och mjöl, varefter mjölken påspäds och såsen får koka upp; den kryddas och den finskurna makrillen iröres och såsen får koka en stund.

17. Dillsill.

2 salta sillar, 1 msk. hackad dill, 1 ägg, 1 msk. socker, 1 msk. ättika, 1 kkp. grädde.

Beredning: Sillen rensas, fläkes och vattnägges ett par timmar. Ägget hårdkokas, gulan gnides sönder med sockret, grädden och ättikan tillsättes. Ryggbenet tages ur sillen, som skäres i bitar. Dillen strös över och såsen hälls på. Sillen garneras med den finhackade äggvitan.

18. Fruktgröt.

1 kkp. risgryn eller havregryn, 1 liter vatten, 1 liter färska äpplen eller päron, 2 msk. socker.

Beredning: Grynerna sköljas och påsätas med vattnet, frukten skalas och skäres och tillsättes jämte socker. Får sakta koka (helst i låda).

Demonstration nr III.

19. Matbröd med kokt potatis.

$\frac{1}{2}$ kg. kokt, mald potatis, $\frac{1}{2}$ kg. grovt rågmjöl, 1 tsk. salt, 1 tsk. anis, 1 tsk. fenkol, 20 gr. jäst upprört i $\frac{1}{3}$ kkp. vatten.

Beredning: Potatisen kokas, skalas, males och blandas ljust med mjölet, salt och övriga kryddor tillsätts, degen arbetas väl, jästen upplöses och inarbetas. Degen får jäsa upp, arbetas om, bakas ut till runda kakor, vilka naggas med gaffel, få jäsa, gräddas.

20. Kaffibröd med kokt potatis.

$\frac{1}{2}$ kg. kokt, mald potatis, $\frac{1}{2}$ kg. vetemjöl (eller 3 hg. vete och 2 hg. råg), 20 gr. jäst upplöst i $\frac{1}{3}$ kkp. vatten, 1 msk. smör, 2 msk. socker, kardemumma eller kanel.

Beredning: Degen beredes som i föregående recept. Då den arbetas om tillsätts smör och socker, upprört till skum, degen får återigen jäsa upp samt bakas sedan ut.

21. Matbröd med rå potatis.

$\frac{1}{2}$ liter rå riven potatis, $\frac{1}{2}$ kg. rågmjöl, 1 msk. anis och fenkol, $\frac{1}{2}$ msk. salt, 20 gr. jäst.

Beredning: Potatisen, skalas, rives och blandas med mjöl, kryddor och jäst, får långsamt jäsa upp, arbetas om, bakas ut till runda kakor.

22. Morotslimpa.

$\frac{1}{4}$ kg. kokta, malda morötter, 450 gr. rågmjöl, 150 gr. vetemjöl, $\frac{1}{4}$ liter vatten, 20 gr. jäst, $\frac{1}{2}$ msk. salt, 1 msk. hackade pomeransskal.

Beredning: Morötterna skrapas, kokas, males, blandas med en del av mjölet, det ljusta vattnet och kryddorna jämte jäst, degen arbetas, får jäsa, arbetas om, bakas ut till avlånga limpor.

23. Billig mjuk pepparkaka.

200 gr. socker (helst gul farin), 250 gr. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ msk. bikarbonat, $\frac{1}{2}$ tsk. kryddnejlikor, $\frac{1}{2}$ tsk. kanel, 3 kardemummor, 2 kkp. sur eller söt mjölk; eller

200 gr. socker, 125 gr. vetemjöl, 125 gr. potatisflingor, 3 kkp. mjölk, kryddor lika med föregående.

Beredning: Alla torra ingredienser blandas mycket väl, den sura mjölken vispas och tillsättes. Smeten hälls i smord form och gräddas i medelmåttigt varm ugn.

24. Falsk korvkaka.

$\frac{1}{2}$ liter mjölk, $\frac{1}{2}$ liter vatten, 1 $\frac{1}{2}$ kkp. ris- eller korngryn, 1 msk. sirap eller socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 1 tsk. kryddpeppar, (1 msk. hackad, brynt lök eller mejram).

Beredning: Grynerna kokas med mjölk och vatten till gröt (helst i koklåda). Gröten avsmakas med kryddorna och hälls i smord form att grädda.

25. Morotspannkaka.

$\frac{1}{4}$ kg. morötter, $\frac{1}{4}$ kg. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ liter mjölk, (3 msk. stekta fläsktärningar), 15 gr. jäst, 1 tsk. salt.

Beredning: Rötterna rensas, kokas, malas. Av mjöl, mjölk och jäst vispas en jämn smet, som får jäsa på varmt ställe ungefär $\frac{1}{2}$ timme, varefter morotsmoset tillsättes. Fläsket brynes i pannan, smeten hälls däri, gräddas.

26. Potatisplättar.

600 gr. råreven potatis, 1 ägg, 1 $\frac{1}{2}$ kkp. vetemjöl, 3 kkp. mjölk, 1 msk. smör.

Beredning: Ägg, mjölk, potatis vispas tillsammans, mjölken tillsättes litet i sänder, sist smör och salt. Gräddas som vanliga plättar.

27. Krigssmör.

80 gr. vetemjöl: 4 kkp. vatten, 80 gr. potatismjöl, 20 gr. salt, $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ kg. smör.

Beredning: Vetemjöl och vatten blandas kallt i en kastrull, kokas upp under flitig vispning och får koka 5 min. under fortsatt vispning, potatismjölet utrört i 1 kkp. vatten tillsättes under kraftig vispning och smeten får ett kort uppkok, hälls upp att svalna och vispas under tiden. Då det är kallt tillsättes saltet och det röda smöret.

28. Maskroskaffe.

1 kkp. rostade, malda maskrosrötter, 1 liter vatten.

Beredning: Maskrosrötterna tagas upp, borstas och sköljas väl, förvällas i 5 min., skäras i små bitar och torkas, rostas som kaffe och males. Kokas som vanligt kaffe.

