

104598

6  
Gesch. Fin. en Land-  
bouwcomité

EERSTE HUISHOUDBOEKJE

---

# ONS DAGELIJKSCH BROOD

---

Handleiding tot het bereiden onzer gewone spijzen

door

**EMMA LAMONT**

VOORDRACHTGEEFSTER OVER HUISHOUDKUNDE  
GEDIPLOMEERDE ZIEKENVERPLEEGSTER (Wet 1908)  
EN ZIEKENDRAAGSTER (Roode Kruis)  
SCHRIJFSTER VAN HET PROVINCIAAL VERBOND  
DER BOERINNENKRINGEN VAN OOST-VLAANDEREN

---

bijgewerkt door

**A. E. LAMONT-VAN HECKE**

Opsteller van *De Landbouwster* en *De Landbouw*.

---

GENT

UITGEVERS- EN BOEKDRUKKERSHUIS  
Voorheen Ad. HOSTE, N. V.  
21-23, Galgenbergstraat, 21-23

1915

EERSTE HUISHOUDBOEKJE

---

# ONS DAGELIJSCH BROOD

---

Handleiding tot het bereiden onzer gewone spijzen

door

**EMMA LAMONT**

VOORDRACHTGEEFSTER OVER HUISHOUDKUNDE  
GEDIPLOMEERDE ZIEKENVERPLEEGSTER (Wet 1908)  
EN ZIEKENDRAAGSTER (Roode Kruis)  
SCHRIJFSTER VAN HET PROVINCIAAL VERBOND  
DER BOERINNEKRINGEN VAN OOST-VLAANDEREN

---

bijgewerkt door

**A. E. LAMONT-VAN HECKE**

Opsteller van *De Landbouwster* en *De Landbouw*.

---

GENT  
UITGEVERS- EN BOEKDRUKKERSHUIS  
Voorheen Ad. HOSTE, N. V.  
21-23, Galgenbergstraat, 21-23

1915

---

**AAN MEVROUW BARONES HERMAN DELLA FAILLE D'HOYSSE**

*Voorzitster van het Provinciaal Verbond der Boerinnenkringen  
van Oost-Vlaanderen*

UIT ERKENTELIJKHEID OPGEDRAGEN.

---

## INHOUD

	Blz.
I. — Onze voeding .....	5
II. — Drinken .....	11
III. — Voedzame dranken .....	14
IV. — Krachtspijzen .....	17
V. — Peulvruchten .....	22
VI. — Meelspijzen .....	27
VII. — Aardappels en Groenten .....	33

## I. — ONZE VOEDING.

*Nut van het Beroepsonderwijs.* — Een Vlaamsch spreekwoord zegt « In den nood kent men zijne vrienden ». Wij zouden er, volgens de treurige omstandigheden waarin wij thans leven, kunnen bijvoegen « In den nood kent men de waarde van den mensch ».

In de laatste jaren klom de weelde voortdurend; men leefde mede met den tijd; talrijke vrouwen kleedden zich boven haren staat; men at en dronk als was er geen doorkomen aan, en vele meisjes wisten meer van muziek, sport en opschik dan van huishoudkunde.

Het broodbakken werd aan de bakkers overgelaten; koken was voor de meid, en wasschen en kuischen moest door eene werkvrouw gedaan worden.

Thans vooral dat onze levensmiddelen tot het strengnoodzakelijke worden beperkt, en dat de schrale broodwinning ons de strengste zuinigheid oplegt, zal men de waarde inzien eener degelijke huishoudkundige opvoeding onzer vrouwen en dochters. Met weinige levensmiddelen aan hare huisgenooten eene smakelijke, goedkoopere en tevens versterkende voeding verschaffen, dat moet de kunst zijn onzer vrouwen, om de gezondheid en de hartelijke overeenkomst in het huisgezin te onderhouden, zonder de geringe levens- en geldmiddelen te ras uit te putten.

Een flink beroepsonderwijs is de wezenlijke eer der vrouw; een vaardige huishoudster is een zegen voor de gansche familie.

Met het doel eenen dam op te werpen tegen de verkeerde opvoeding, welke vele ouders aan hunne dochters lieten geven, en om de meisjes in rijpere jaren te gemoet te komen, in hare ontoereikende bekwaamheid om naar behooren eene huishouding te besturen, werden de tijdelijke *Landbouw-Huishoudscholen* en, in den laatsten tijd, de *Boerinnenkringen* ingericht.

Wat 'n voorspoed heeft het landbouwonderwijs in Vlaanderen niet teweeg gebracht! Er is voorspoed gekomen waar armoede was; er kwamen vruchten waar voortijds slechts dorre grond bestond; en onze paarden- en veestapel verdubbelde in waarde en voortbrengst.

Aan de boeren leerde men welke kunstmesten aan elke plant past, hoe en hoeveel men aan elk dier voederen moet.

En de mensch? Zijne voeding, zijne gezondheid liet men in de handen van huishoudsters, die hare bekwaamheid alleen op ondervinding steunen, zonder dat haar de helpende hand der wetenschap werd toegereikt, waaruit menige bezwaren oprijzen, welke schadelijk zijn voor haar gezin, en waardoor veel huishoudens te wenschen laten.

*Doel der Voeding.* — Zonder ons in wetenschappelijke beschouwingen te verdiepen, moeten wij toch, alvorens tot de spaarzame spijsbereiding over te gaan, eenige hoofdregels der voeding in herinnering brengen.

Het voedsel dient om onze lichaamswarmte te onderhouden, welke met de bestanddeelen der genoten spijsen wordt voortgebracht. De stoffen noodig tot den groei, den arbeid en het herstel der krachten, worden eveneens aan onze spijsen ontleend.

De hoofdbestanddeelen onzer voeding zijn :

*Eiwitstoffen* welke hoofdzakelijk gevonden worden in melk, eieren, kaas, vleesch, enz. Ontbreken deze middelen, dan vindt de huishoudster ze in boonen, erwten, haring, stokvisch enz. welke even voedzaam, smakelijk en beterkoop te bereiden zijn als de eerstgenoemden.

De eiwitstoffen leveren de grondstof tot het opbouwen en het herstellen der slete onzer zenuwen, spieren, pezen enz. en spelen dus een voornamelijk rol in ons onderhoud en onze gezondheid.

*Vet* vindt men vooral in boter, reuzel (smout), roet, margarine, spek, levertraan, olijfolie, enz. Het verschaft aan ons lichaam de vereischte warmte en de noodige kracht om onze levensmachine in gang te houden; het wordt vooral gevonden in dierlijk voedsel.

*Koolhydraten* vindt men hoofdzakelijk in plantvoedsel en namelijk in meel, suiker, aardappelen, rijst, groenten en fruit. Door de wijze schikking in de natuurlijke voortbrengsels zijn bovengenoemde stoffen in gepaste verhouding in het plant- en dierlijk voedsel verdeeld, en heeft de huishoudster zich om die samenstelling weinig te bekreunen. Hare bezorgdheid dient vooral te waken op de goede bereiding en de afwisseling der spijsen.

Verder zijn ook *minerale zouten* noodig voor ons onderhoud, waaronder de *fosfaten*, om de beenderen te helpen vormen, welke men vooral vindt in allerlei plantaardige eetwaren. Het *keukenzout* doet, als opwekkingsmiddel en versterking van het bloed, uitstekend dienst.

Ook heeft de menschelijke machine *water* noodig om de boven genoemde voedingsstoffen te helpen verdeelen, rond te voeren, de versletene en onbruikbare stoffen naar buiten te brengen en de warmte te matigen (zweet).

Daarbij komt nog de *zuivere lucht* (de zuurstof), en onthoud het wel men mag het beste voedsel nutten, ons lichaam zal er geen voordeel uit trekken, wanneer men langen tijd in een dichtgeslotene keuken, slaap- of werkkamer verblijft.

*Hoeveel voedsel* men opnemen moet, is moeilijk in eenen trek te zeggen. De hoeveelheid verandert volgens allerlei omstandigheden, welke alleen de opmerkzame huisvrouw kan regelen. Een kind heeft meer maaltijden en lichter te verteren spijsen noodig dan een volwassen mensch. Zooals men weet, melk is het hoofdvoedsel van het kind. Een werkmans moet meer voedsel opnemen dan een stillevend mensch; zijn voedsel zal dan ook meer vet en koolhydraten bevatten in den vorm van brood, melk, aardappels, groenten, benevens eiwitrijke zelfstandigheden (visch en vleesch) om hem toe te laten zijne lichaamskrachten beter te ontwikkelen. Het spijsverteringskanaal van den werkmans moet ook meer vulsel hebben, dan dit van den stillevenden mensch, die het moeilijk zou verteren.

De stillevende mensch (de vrouwen, de hoofdwerkers enz.) moeten mindere hoeveelheid, maar kloeker voedsel nemen, dewijl hun zenuwstelsel meer krachten verslindt dan hun lichaam, en hunne maag minder werkzaam is dan bij groote beweging.

De hoeveelheid voedsel hangt ook af van het jaargetijde : in den winter eet men meer, vooral vette spijsen, omdat er meer lichaamswarmte verloren gaat, die moet aangevuld worden. Daarenboven wijzigt het bijzonder spijsverteringsvermogen van elken afzonderlijken persoon, de noodige hoeveelheid, zonder nog van bijzondere omstandigheden te spreken, waarop wij verder terug komen.

*Hoe men eten moet.* — Om er 't grootste voordeel uit te trekken, moeten de genoten spijsen *goed gekauwd* en met *speeksel* vermengd worden.

De gewoonte gedurig te spuwen, of tabak te kauwen, hetgeen het spuwen noodzakelijk maakt, wat ook door vele rookers wordt gedaan, is niet alleen vuil en onwelvoeglijk, maar stoort daarenboven de spijsvertering, wijl er bij die menschen die zulke slechte gewoonte hebben aangenomen, veelal het noodige speeksel ontbreekt, om de gekauwde spijsen behoorlijk te bevochtigen.

Men brenge slechts weinig spijsen ineens in den mond, want alleen kleine hoeveelheden kunnen goed gekauwd en daardoor met speeksel doormengd worden.

Worden zij goed in den mond doorweekt, dan eerst krijgen ze een aangename smaak, wat de afscheiding van mond- en maagspeeksel bevordert, en grooten invloed op de vertering heeft. Aldus vormt zelfs gewone kost een smakelijk en deugdelijk voedsel.

*Verslikken* onder het eten komt vooral voor bij zenuwachtige menschen, of bij hen die gulzig eten, of te druk praten. Best verdrijft men het brokje spijs uit de luchtpijp door hoesten of niezen met een graantje peper of snuif in den neus te brengen, ofwel door de keel te prikkelen, verder nog, door den verslikte op den rug, tusschen de schouderbladen, te kloppen.

Onder het eten moet men *volledige rust* genieten; zijn de zenuwen gestoord wegens droefheid, gejaagdheid, aandachtig lezen, gramschap, enz., dan wordt de goede medewerking van maag, lever, gal en alvleesch verhinderd en aldus gaat een deel der krachten uit de genotene spijs verloren. Eene huismoeder, die onder het eten gestadig rondloopt, heeft « geene deugd » van haar eten, en derhalve moet zij zorgen dat alles bij de hand is, alvorens zich aan tafel te zetten.

*Gulzig* eten is dubbel schadelijk: men heeft geen genot van hetgene men eet, en men levert aan de maag zoo veel werk om de weinig gekauwde, in groven toestand verzwolven spijs oplosbaar te maken, dat zij er niet mede klaar komt, zoodat zij zich te veel vermoeit. De laatst aangekomene spijs drijven de eerste half verteerd weg, zoodat een gulzigaard meer voedsel nemen moet, om er minder krachten uit te putten, doordien het te onvolledig verteerd wordt. Eet dus langzaam.

*Zonder eetlust* mag niemand eten; volwassenen zoowel als kinderen zullen er steeds wel bij varen, wanneer ze bij weinig eetlust, eenen maaltijd zonder eten blijven, of zich ten minste met een half rantsoen tevreden te stellen.

Het is immers een bewezen feit, dat wij over het algemeen te veel eten. Onder den dekmantel van « groeien », « flauw zijn », of « hard werken » wordt de maag veel geduwd, waar eenvoudige spijs, behoorlijk opgenomen, veel meer voordeel zouden verschaffen.

Men ete stipt op *vaste uren*; op onregelmatige tijden, of den heelen dag door eten, bederft de beste maag. De eetlust ontbreekt; mondspeeksel en maagsap werken onvolgende, en eet men bij korte tusschenpoozen, het eerst in de maag aangekomen voedsel wordt er uit verdreven, door het laatst ingebrachte, alvorens de vertering, welke 3-4 uren duurt, afgeloopen is. De maag geraakt overlast, men voelt zich loom, en hoofdpijn komt in afwachting van allerhande maag- en ingewandsonststeltenissen.

Gewen de kinderen er aan op vaste uren te eten, en buiten de maaltijden volstrekt niets te nutten. Zoo zullen zij eene gezonde maag krijgen, welke op tijd rust vinden zal, en tijdens de spijsvertering flink werk zal leveren.

Vele menschen hebben in hunne jeugd *grillen* aangenomen bij het eten. Van sommige spijsen zouden zij

te veel, van andere hoegenaamd niets gebruiken. Zorg dat uwe kinderen alles eten wat de pot kookt; dat zal hun en u veel ongenoegen sparen; immers een verstandige moeder bereidt niets dat slecht of niet te eten is. Met zachten dwang moet men de kinderen alle passende voedsel leeren nutten. Het zijn vooral snoepende kinderen, die aan tafel grillen hebben, doordien het tusschen de maaltijd genoten snoepgoed, den eetlust bederft.

Na elken maaltijd moet men eenigen tijd *rusten*, ondertusschen een gezellig praatje voeren of eenige lichte bezigheid verrichten, zooals de schotels wasschen, die de spijsvertering bevordert.

Het knellen der *kleederen* om de lenden, aan tafel of kort daarna *voorover* zitten, belemmert de spijsvertering.

Onmiddellijk na het eten mag men geene *geweldige bewegingen* doen, zooals zwaren arbeid, loopen, wielrijden, hoofdwerk, enz. Men mag zich ook niet plotseling aan groote hitte of groote koude blootstellen; evenmin als met de voeten in 't water zitten en zwemmen (hetgeen eerst een ruim uur na het eten mag geschieden).

Onmiddellijk na het eten te bed gaan is verkeerd, omdat zulks de spijsvertering vertraagt, wat aanleiding geeft tot droomen, en bij het opstaan loomheid en hoofdpijn bezorgt.

*Hoedanigheid der spijsen*. — Wij moeten het voedsel aanvaarden zooals dieren en planten het ons verschaffen. Het is echter duidelijk dat plantvoedsel op vruchtbaren grond, in 't genot van 't zonnelicht gegroeid, voedzamer en smakelijker is, dan hetgene ons door arme gronden en in vochtige seizoenen geleverd wordt. Hetzelfde geldt voor het dierlijk voedsel: dieren in goed verzorgde stallen leveren beter vleesch en rijkere melk, dan de verwaarloosde.

In dien zin kan een ontwikkelde landbouwer heel wat goeds verrichten, en daarom ook is het beroepsonderwijs voor de landelijke bevolking van zulk hoog belang.

Het doorzicht der huishoudster zal die best geschikte spijsen weten te kiezen, ze smakelijk en goedkoop bereiden, en aldus zal zij, bijv., door den eenvoudigen aardappel den eetlust harer huisgenooten weten op te wekken, en hem tevens voedzaam voor ons lichaam maken.

De graad van voedzaamheid der spijsen hangt gedeeltelijk af van de bereiding. De vrouw heeft het dus in de hand, met goede spijsen zwakke huisgenooten te vormen; of wel met flauwe spijsen, zorgvuldig bereid, een degelijke voeding te verschaffen aan haar gezin.

Het bereiden der spijsen wil natuurlijk zeggen, ze aangenamer, verteerbaarder of oplosbaarder maken voor het lichaam.

De *zindelijkheid* is eene hoofdvereischte bij de bereiding : groenten welke tusschen de tanden kraken door het zand, bederven den besten eetlust. Hierbij mag het goed onderhoud van keuken en tafelgerief niet uit het oog verloren worden.

De *reuk* en de *smaak* hebben insgelijks een grooten invloed op de vertering; daarbij spelen de specerijen eene voornaamste rol : suiker, zout, peper, mostaard, grofnagel, muskaatnoot, laurier, thym, kaneel, azijn, ajuin, chalog en look zijn de meest verspreide genotmiddelen. Allen kunnen bij matig gebruik nuttig zijn, omdat ze den smaak streelen, en speeksel en maagsap overvloediger doen afzetten, waardoor de vertering verbeterd. Een ruim gebruik der meeste genotmiddelen verlamt echter spoedig de gevoeligheid der zenuwen, zoodat men er wel een klimmend gebruik zou moeten van maken, om er een blijvend voordeel van te behouden, wat heel schadelijk kan worden voor de mond- en maagklieren.

De specerijen moeten in en door de spijsen gemengd zijn, en het is eene slechte en schadelijke gewoonte van, bijv., over de aardappelen peper te strooien; of na de sala-bereiding er nog eene scheut azijn bij te voegen, of bij het eten van vleesch of kaas overvloedig mostaard te gebruiken.

De specerijen dienden alleen in het bereik der huisvrouw te zijn, en vooral kinderen mogen er zoo weinig mogelijk gebruik van maken.

De huisvrouw dient de kracht en de juiste maat te kennen van de te gebruiken specerijen. Zij moet ook weten dat door het koken de oplosbare plantaardige stoffen, vooral de suiker en de zouten, gemakkelijk los komen en in het kookwater overgaan, dat veelal nutteloos wordt weggegoten, en dat zij daarom niet al te spaarzaam met suiker en zout diene om te gaan, dewijl anders de spijsen een zouteloozen smaak krijgen. Al de andere specerijen mogen slechts in kleine maat en bij afwisseling worden gebruikt.

De spijsen moeten *malsch* en *smakelijk*, dat wil zeggen juist in de maat gekookt, gebraden of gestoofd zijn. Hier komen de takt der huishoudster en hare vaardigheid, gesterkt door een degelijk beroeps-onderwijs, op den voorgrond. Wij zullen de hoofdregels der goede spijsbereiding verder bespreken bij elk afzonderlijk voedingsmiddel.

De spijsen moeten warm in den winter, en lauw in den zomer verorberd worden. *Heet* voedsel hindert de kauwing en de vertering, en verschroeit de slijmvliezen. Bij heet voedsel wordt veel gedronken, wat het voedsel wegspoelt alvorens het voldoende met speeksel gemengd is.

Integendeel kan *koud* voedsel of koude drank erge storingen verwekken. Vooral wanneer men verhit is door de warmte of door den arbeid, is het gevaarlijk koud water te drinken. In dat geval doet men beter eenvoudig aangezicht, handen en polsen te wasschen met koud water, en den mond enkel te spoelen met eene teug frisch water, om eerst na afkoeling matig eenige teugen gekookte en geene kille dranken te nutten.

Ten slotte moeten de spijsen ook *afgewisseld* zijn. Kinderen die aanhoudend brood eten zijn niet gezond; een mensch die het wagen zou bijv. uitsluitend met vleesch te leven, zou ras ziek worden. Afwisseling is er noodig, niet alleen om den eetlust op te wekken, maar vooral om het evenwicht te houden in de verschillende grondstoffen welke ons lichaam noodig heeft tot zijne algeheele ontwikkeling.

## II. — DRINKEN.

*Drinken.* — Zonder eten kan de mensch het verscheidene weken volhouden; drinken is eene dringender behoefte. Twee derden van ons lichaam bestaan uit water; al de levenssappen zijn grootendeels uit water samengesteld, dat hoofdzakelijk de rol van voerman speelt; het voert de voedende stoffen (het bloed) tot in de uiterste deeltjes rond. Door uitademen, zweeten en waterloozen verliezen wij dagelijks eene hoeveelheid water, die gemiddeld op 2 lit. wordt geraamd. Anderzijds bevatten er al onze spijsen eene groote hoeveelheid, zoodat wij niet zooveel moeten drinken, als gewoonlijk wordt gedaan, hetgeen ten slotte tot een slechte gewoonte, eene valsche behoefte ontardt, waardoor de maag uitgezet en de spijsvertering gestoord wordt.

*Water.* — De best geschikte drank is gezond water. Gezond water is kleur- en reukloos; het heeft eenen licht aangename smaak. Water dat bij het koken aan den ketel laadt, is kalkhoudend, en past als drinken niet. Water dat een reuk of eene kleur heeft, bevat gewoonlijk organische beoedelingen, welke heel gevaarlijk kunnen worden voor de gezondheid, dewijl zij meermalen de cholera en andere besmettelijke ziekten verspreiden. Het is daarom dat men zorgvuldig waken moet opdat vuilput- en mestputwater of beir niet in het putwater kunne vloeien. Men is daarover wel eens slordig, en men ziet er geen bezwaar in den waterput naast den aalput of nabij den vuil- of mestput aan te leggen.

Men kan op de volgende wijze onderzoeken of het water drinkbaar en gezond is : doe een eetlepel witte

kandijsuiker in eene halve flesch (van wit glas) water; schud dit goed op, en laat het daarna, goed gestopt, een paar dagen staan. Is het water dan helder, dan is het zuiver en drinkbaar; is het integendeel troebel geworden, dan is het onrein en niet tot drank geschikt.

Onzuiver water kan men ook koken en het daardoor gezond maken; maar door het koken wordt de lucht eruit verdreven en daardoor ook minder verteerbaar. Door het herhaald overgieten van het eene reine vat in het andere, wordt het wederom luchthoudend, aangenaam en gemakkelijk verteerbaar gemaakt.

Onzuiver water kan men ook reinigen door den filter. Men kan daartoe een groot dikbuikig lampglas gebruiken. Men zet dat met de onderzijde op een properen, dunnen, linnen doek boven een vat. Vul in het glas een centimeter dik laagje gewoon fijn, wit zand (mager zand), doe daarboven een 5 tot 6 centim. dikke laag gestampte houtskool, en er boven op een centim. dik laagje grove kiezel. Deze praktische filter is goed voor het reinigen van 40-50 lit. beoedeld water, alhoewel men beter zijne toevlucht neemt tot bijzonder ingerichte goede filters.

Regenwater is flets van smaak wegens het gemis aan minerale zouten, en daarom ook minder als drinkwater geschikt. Maar als het proper is, past het uitmuntend voor baden, wasschen van linnen en kleederen, en vooral voor het koken van allerlei groenten, bijzonderlijk boonen en erwten, welke door het kalkhoudend putwater belet worden gaar te koken.

Water is de gezondste drank; het verfrist, geeft kalmte aan de zenuwen en stoort de spijsvertering niet.

Drink weinig en met kleine teugjes; zelden buiten de maaltijden, en onder het eten drinkt men eerder te veel dan te weinig.

Voor al voor kinderen is het matig water drinken goed, en het is zelfs de beste drank voor de jeugd.

*Alcoholische dranken.* — Genever en likeuren doen niemand goed, en zijn voor de jeugd een bepaald vergift.

Oude wijn en oud bier werken opwekkend omdat de voedende bestanddeelen welke zij aanvankelijk bevatten, in alcohol zijn over gegaan. Beide dranken met mate genut, kunnen voor volwassenen onschadelijk, en zelfs voordelig schijnen: voor kinderen zijn ze bepaald schadelijk.

Zuur geworden of verschaald bier kan men in propere flesschen vullen, en er eenige rijstgranen bijdoen, waarna men de flesschen toestopt; na eenigen tijd te hebben gegist, wordt het wederom zoo niet een smakelijken, toch een aannemelijken drank.

*Koffie.* — De koffie heeft hoegenaamd geene voedende waarde; hij heeft een opwekkend vermogen; hij prik-

kelt den bloedsomloop en het zenuwstelsel, en verhoogt de lichaamswarmte. Bij matig gebruik verdrijft hij lichte spijsverterings-storingen; bij overmatig gebruik verwekt hij slapeloosheid en duizelingen. Voor kinderen en zenuwzwakke menschen is hij bepaald af te keuren.

Overvloedig gebruik van suikerij bij den koffie stoort de spijsvertering.

De meest algemeene wijze van koffie zetten is de volgende: men giet kokend water over den gemalen koffie in den zak welke in de koffiekann hangt; waarna men den koffie eenigen tijd laat « trekken ». Men zorg bij deze manier van koffie zetten: dat 1° men herhaalde kleine geutjes goed kokend water over den koffie giet; 2° de kan goed gesloten blijft, opdat de geur niet vervliege; 3° de koffiezak niet in den opgegottenen koffie hange, opdat het looizuur uit het koffiedik niet in den drank overga; 4° de koffie hoogstens 10 minuten trekke, alvorens hem te drinken; 5° hij niet meer koke, wat een onaangenamen smaak verwekt, welke men eenigzins verbetert door er een weinig koud water bij te gieten. Best verwarmen men koffie in een warm waterbad.

Koude koffie is een geschikte verkoelingsdrank.

*Thee* heeft nagenoeg dezelfde eigenschappen als de koffie, zij verdrijft den slaap, prikkelt de nieren, de zweetklieren en de zenuwen, en wekt de spijsvertering op. De groene thee heeft een hoogere opwekkende kracht als de zwarte.

Men bereidt ze als volgt: giet een weinig kokend water op de thee in den trekpot, en laat dit ongeveer 5 minuten trekken, waarna de blaadjes ontrold zijn, en men er de gewenschte hoeveelheid kokend water over giet.

*Linden-, vlierbloesem-, aalbesblad-, kamille-, salie- en zoethoutthee.* — Deze verschillende kruidtheeën werken verzachtend op de maag en de zenuwen, en zijn verfrisschend in koorts, verkoudheden en bij zomerhitte; ze werken waterloozend op de nieren.

Wasch de theepot goed uit met kokend water; wrijf hem droog, doe er de gewenschte thee in, giet er kokend water op en laat ze 15 tot 20 minuten trekken, waarna men ze gebruiken kan.

Bij linden- en vlierbloesemthee kan men ook lijnzaad, zoethout en parelgerst voegen wat bij verkoudheden en brandigheid afdrijvend werkt.

Al deze theesoorten kunnen in den zomer als verfrissingsdrank koud gebruikt worden.



## III. — VOEDZAME DRANKEN.

*Melk.* — Geene spijs noch drank overtreft de melk voor onze voeding. Zij is een volledig voedsel, daar zij ons in gepaste verhoudingen al de grondstoffen levert, voor onze lichamelijke noodwendigheden. De kinderen leven niet alleen bij uitsluitend melkgebruik, zij ontwikkelen en groeien er ook mede. Voor zieken en ouderlingen is het een verfrisschenden, versterkenden en goed verteerbaren drank en voor de gezonden kan de melk, zuiver of met verscheidene andere stoffen gemengd en bereid, een uitmuntenden drank en spijs vormen.

Het is te betreuren dat de melkdieren en het melkgebruik niet nog beter gewaardeerd worden. De deugdelijkheid der melk hangt af van de goede natuur van het dier en van zijne verzorging. Welnu, in de veekweeksyndikaten wordt er weinig of geene aandacht en worden nog minder premiën verleend aan de goede hoedanigheid der melk van het te bekronen dier. In de geiten- en schapensyndikaten komt eveneens enkel de hoeveelheid melk in aanmerking. Indien men de hoedanigheid blijft verwaarloozen, bij de keuringen, zal men nooit geen volle verbetering in onzen veestapel brengen.

Vele boeren zijn ook weerbarstig aan de inspuiting, door Prof. D<sup>r</sup> Heymans der Hoogeschool van Gent aanbevolen, welke ons de toringdragende koeien gemakkelijk leert erkennen.

De koemelk door de melkventers aan de steedsche verbruikers gebracht, is dikwijls vervalscht, en heeft de voedende waarde niet meer der volle melk; daarenboven is zij niet gewaarborgd tegen de toring en andere kwalen. Immers, de slordigheid waarmede de melk en de melkvaten dikwijls behandeld worden, het onreine water, de vuile uiers en handen, enz. kunnen de melk besmetten met de kiemen van mondzeer, typhus, roodvonk en meer andere gevaarlijke ziekten.

Anderzijds is geiten- en schapenmelk, bij behoorlijke behandeling, vrij van ziektekiemen en rijker aan voedende stoffen dan de koemelk. Deze zoo nuttige « melkkoetjes » zouden in geen enkel buitenhuis mogen gemist worden, en talrijke burgers en werklieden in de dorpen of aan de uitkanten der steden, zouden met veel voordeel hunne zorgen en uitgaven besteden aan het onderhoud van een geitje of een schaap, dat hun van de melkboeren onafhankelijk zou maken. Zelfs zouden de menschlievende instellingen nuttig werk kunnen verrichten, door het helpen verspreiden en veredelen dezer dieren, wier mest tevens tot verbetering van de groententeelt zou bijdragen.

*Kenmerken.* — Goede melk moet eene dicht, geelachtig-witte kleur hebben en er niet blauwachtig uitzien; zij moet vettig op 't gevoel, en zuiver-zoet van smaak zijn, ook een aangename, eigenaardigen reuk hebben. Goede melk in zuiver water gegoten valt op den bodem van 't vat; een druppel goede melk op den vingernagel gelegd, vloeit niet open, maar blijft er bolvormig opstaan. Zij moet, wanneer zij 24 uren in een glas staat, een roomlaag van ongeveer 1/10 der geheele hoeveelheid vertoonen.

Volle melk is een alleszins rijk en gezond voedsel; gewoonlijk wordt het *vet* (de boter) er door karnen of ontroomen uitgehaald. Velen meenen dat ontroomde of karnmelk eene geringe voedende waarde heeft. Dat is eene vergissing: zij bevat nog de *eiwitstoffen*, welke door het kaasmaken, met het toevoegen van een zuur of van stremsel, er uit gescheiden wordt en de *melkwei*, welke het water, de melksuiker en de zouten van de melk bevat. Karnmelk is voedzamer dan de beste bouillon of vleeschnat.

*Behandeling.* — Best zal men koemelk koken alvorens ze te gebruiken, wegens het besmettingsgevaar waarvan hooger gesproken werd. Gaat de huisvrouw zindelijk om met geiten- en schapenmelk, dan kan deze veilig ongekookt gedronken worden. Ongekookte melk verteert gemakkelijker dan gekookte. Het is de schuld eener verkeerde opvoeding, dat sommige zinnelijke menschen geene melk drinken willen.

Het is ook eene verkeerde opvatting te gelooven dat kleine kinderen zonder « 't zuur » niet kunnen opgroeien; dat kan ontstaan bij het gebruik van te veel melk ineens. Geef kleine kinderen dikwijls, doch iedere maal slechts weinig melk te drinken; zij zullen beter gedijen en van 't zuur verschoond blijven.

*Koken.* — Melk welke rauw, vooral 's zomers, in onreine vaten of op eene warme plaats bewaard wordt, verzuurt gauw en is dan niet meer te drinken. Men kan ze verscheidene dagen goed houden door ze te koken; dit moet op den kortst mogelijken tijd geschieden, wil men den smaak en de verteerbaarheid niet vernietigen. Door langdurig op het vuur te staan, verdampt er te veel water, wat het evenwicht in de melk wijzigt. Door het koken vormt er zich een velletje op de melk, wat bij sommige menschen tegenzin verwekt; dat velletje er ongeschonden laten opliggen, bewaart de melk. Om het vormen van melkzuur te verhinderen, kan men bij de melk een paar grammen bicarbonate de soude of dubbel koolzure soda. (in de gewone taal wel eens maagzout geheeten) per liter voegen.

*Pap* is eene uitstekende spijs; men kan hem koken met zoete of karnmelk.

Zet een weinig zoete melk op het vuur; daar de melk onder het koken te zeer verdampt, kan men desnoods wat uitlengen met water. Giet er ongeveer zooveel halve tassen rijst bij of men voor de personen pap moet maken; voeg er wat zout bij en laat alles gaar koken. Daarna lengt men aan met melk volgens het aantal personen en laat nog eens doorkoken. Maak intusschen eenen temper van bloem, meel, maïsmeel, maïzena of aardappelbloem welke men in den kokenden pap roert, en laat voortkoken tot de pap goed gebonden is.

In plaats van rijst kan men er havergort, vermicel, semoule of hominy bijvoegen. De hominy (een soort gebroken maïs) moet men daags te voren in regenwater te weken zetten, en moet, vooraleer hem in den pap te doen, in water gekookt worden:

*Bloempap* maakt men volgenderwijze: laat de noodige hoeveelheid melk koken; breek tarwebloem, maïzena of aardappelbloem in koud water of melk, en roer dat door de kokende melk; doe er zout bij volgens smaak en laat alles nog een kwartuurs koken.

*Beschuitpap*. — Vooral in den slechten tijd dat het brood schaarsch en duur is, zal men elk korstje brood langzaam drogen op de vuurplaat; dit geroost brood vervangt goed de beschuit, en kan bij de spijsbereiding en voor kinderpap goede diensten bewijzen.

Zet beschuit of geroost brood met de noodige melk op een zacht vuur te koken, totdat het brood uiteen is gekookt. Bind dan de pap met eenen temper van bloem, of diergelijke en laat alles nog een kwartuurs doorkoken. Voor den smaak kan men er ook een snuifje kaneel of vanille bijvoegen.

*Karnmelkpap* kan volgens sommige huishoudsters niet gekookt worden zonder gestadig te roeren. Ziehier hoe men karnmelkpap kookt zonder roeren: zet de karnmelk op met den noodigen rijst en een weinig zout; laat dit gedekt stil op het vuur heet worden, tot wanneer de melk, het koken nabij, opkomt. Begin dan eerst te roeren tot de melk doorkookt, en laat ze voortkoken tot de rijst gaar is. Maak eenen temper van zoete of karnmelk of water met bloem of meel volgens de verlangde dikte van den pap: gewoonlijk 3 of 4 eetlepels bloem voor 8 personen. Klop dien temper goed met een vorket of lepel om het klonteren te voorkomen en roer dat in de karnmelk. Laat alles nog eene halve uur koken, nu en dan eens goed roerende, daar de bloem gemakkelijk aanbrandt.

*Bouillon of Vleeschnat*. — Aan bouillon wordt veelal eene hooge voedingswaarde toegekend, welke hij niet be-

zit; hij bezit de voedingswaarde der karnmelk niet. Vleeschnat bevat vet, geleistof, vleeschextract en zouten.

Om goeden bouillon te maken neemt men eenen kilogr. rundvleesch (looze rib, staartstuk, schenkel of korteling) op 2 lit. water. Spoel het vleesch, zet het in koud water op een goed vuur, om vlug te koken. Op 't oogenblik dat het koken gaat, schuim het af, voeg er zout en een laurierblad, porei, selder en een wortel, alles in een pakje gebonden, bij. Laat den bouillon gedekt een paar uren zacht koken; zet hem dan nevens het vuur en laat hem nog 3 tot 4 uren trekken.

Men kan ook goed vleeschsop trekken van oude hoenders, evenals van de beenderen, pezen en vellen welke van het vleesch aan tafel wegvallen.

Voor zieke menschen kookt men aan stukken gesneden vleesch, met heel weinig specerijen, en men giet dat door een natgemaakten dunnen doek om er het vet uit te verwijderen.

#### IV. — KRACHTSPIJZEN.

*Vleesch*. — Wordt er gesproken van kloek voedsel, dan denkt men algemeen aan vleesch. In de oogen der meeste menschen, vormt het vleesch het ideaal van krachtvoedsel; een goed stuk vleesch, meent men, maakt eene slechte tafel goed.

Vleesch is evenwel dikwijls moeilijk te verteren en voor kinderen en zieken ongeschikt; zelfs stilwerkende volwassenen halen er het voedsel niet altoos uit, dat er van verwacht wordt.

Daarenboven is rund- en varkenvleesch in den tegenwoordigen slechten tijd duur en moeilijk te bekomen, zoodat men ook naar andere krachtspijzen moet uitzien, om de behoeften te bevredigen.

Voor eigen gebruik en zelfs voor den handel kan het kweken van *konijnen* zeer winstgevend zijn. In enkele maanden leveren zij een paar kilogram smakelijk, licht verteerbaar voedsel, waarvoor ze enkel eenige geringe zorgen en wat plantvoeder vragen, dat overal te vinden is. Deze kweek kan voor de werkmenschen ook eene bron van inkomsten worden, door aan den gegoeden stand konijnenvleesch te leveren.

Daar waar graanvoeder den *kiekenkweek* toelaat, vormen de hofvogels insgelijks een goede bron van vleesch. Voor half volwassene kiekens kan men zelfs graan missen, indien men in steden en dorpen het keuken- en vooral het visch- en vleeschafval verzamelt en alles dooreen met

aardappels of aardappelschillen kookt en plettert, wat een uitstekend hoendervoedsel vormt.

Ook kunnen *schapen-* en *geitenlammeren*, welke gewoonlijk tegen spotprijzen aan den poeldenier worden verkocht, als ze enkele dagen oud zijn, lekker vleesch leveren, wanneer ze een tiental weken worden gehouden.

Al deze vleeschsoorten, welke in den tijd van weelde doorgaans versmaad worden, kunnen in duren tijd, met geringe uitgaven, onze voeding merkkelijk verbeteren, en ze zijn in het bereik van elk huisgezin.

*Bewaren van konijnen- en kiekenvleesch.* — Wij achten het overbodig hier te zeggen hoe men versch konijnen- en kiekenvleesch in de keuken smakelijk bereiden moet. Het bewaren is er minder algemeen van gekend. Wil men bij overvloed of tegen den nood eenen voorraad vleesch vormen met jonge dieren (de oude zijn in den regel te taai) dan handele men volgender wijze :

Snijd ze aan stukken en bruin ze in vet, boter of spek. Zijn ze half gaar, voeg er zout, peper en ajuin en een laurierblad, en volgens smaak, ook een grofnagel bij. Laat ze dan nagenoeg gansch gaar komen, zonder dat het vleesch evenwel van de beenderen valle en giet dan vleesch en jeugd in eenen gleierschen of steenen pot. Schik de stukken zoo goed mogelijk nevens elkander, zoodat er geene opene ruimten tusschen zijn, langswaar de lucht zoude kunnen indringen. Overdek dit alles met een laagje gesmolten roet of varkensvet, zoodat het vleesch goed overdekt zij; sluit den pot goed dicht en zet hem op eene koele plaats weg.

Andere manier : ont doe het geslachte konijn of kieken van het vleesch; hak dit fijn met drie sjalotten (voor kiekenvleesch doe men er geene sjalotten bij) meng onder het konijnenhaksel een kwart kilogr. gehakt varkensvleesch, en onder het kiekenhaksel een kwart kilo gehakt rund- of zoo mogelijk kalfsvleesch, alsook twee sneden gekruimeld fijn brood, de noodige peper en zout, een eidooier en het wit tot sneeuw geslagen.

Meng dit alles goed dooreen, zooals men gewone fri-candeau bewerkt.

De gewenschte specerijen, zooals kruidnagel, laurier, peperbollen kan men fijn kloppen en er onder mengen.

Doe dit alles in een refractairen aardenpot, welke de hitte van het vuur doorstaan kan.

Alvorens het haksel in den pot te doen, bekleedt men dien met dunne schilletjes varkensspek, en zet den pot goed gestopt in den oven. Om den pot goed dicht te maken, stopt men rond den rand van het deksel wat meel-deeg. Laat dit drie uren braden. Draai den schotel van tijd tot tijd om, opdat het haksel overal gelijkmatig brade. Zoo-

doende blijft het vleesch drie, vier maanden goed; de hoofdzak is de lucht en de vliegen uit het gebrad te houden. Best zal men verscheidene kleine potten met gehakt bewaren. Kan men enkel een grooten behouden, en wil men er een deel gehakt uitnemen, dan diene men de rest telkens met gesmolten vet wederom te overgieten en toe te stoppen.

*Vleesch koken of braden.* — Hooger zegden wij dat vleesch over het algemeen geen beste krachtvoeder is, wegens zijne gedeeltelijke onverteerbaarheid. De kunst der huishoudster is dus het vleesch door koken of braden verteerberaar te maken.

Om goeden bouillon te trekken, zet men het vleesch in koud water op; dan komen langzaam de zouten en de eiwitstoffen van het vleesch los en gaan in den bouillon over, maar het soepvleesch wordt daardoor taai en minder voedzaam. Wil men 't voedsel integendeel in het vleesch houden, en dus aan den bouillon alleen den aangename smaak geven, dan zette men het in heet water op; het soepvleesch blijft dan malsch, voedzaam en lichter verteerberaar.

Het braden heeft hetzelfde doel. Door het vleesch te braden op een zeer heet vuur, vormt er het vet of de boter eene harde korst rond, waardoor de krachtstoffen in het vleesch worden gehouden. Integendeel, laat men het vleesch langzaam braden op een stil vuur, en keert men daarbij het gebrad niet om, met het doel overal eene gelijkmatige korst te verkrijgen, dan sijpelen de voedingsstoffen uit het vleesch in de saus; de saus wordt dan voedzaam, maar het vleesch zelf wordt taai en moeilijker te verteren.

Opdat de korst, welke eigenlijk gevormd wordt uit gestold eiwit, rond het gebrad niet hard en moeilijk te verteren worde, moet men het vleesch herhaaldelijk met de saus overgieten.

*Eieren.* — De voedingswaarde der eieren hangt af van de bereiding.

Rauwe eieren zijn licht verteerberaar; men drinke ze met voordeel wanneer men daarbij een korstje brood of beter nog een stukje beschuit kauwt; aldus wordt het vettig klompje eiwit, verdeeld in de maag gebracht, waardoor de vertering wordt begunstigd.

Eieren, goed geslagen of « geklutst » en daarna in melk of pap geroerd, vormen een uitstekend voedsel.

Het koken verbetert den smaak, zonder de verteerberaarheid te verhoogen. Verkeerd is echter de eieren hard te laten koken, wijl daardoor het maagsap in de stukjes ei niet gemakkelijk dringen kan. Het ei mag niet langer dan 3-4 minuten in goed kokend water liggen; aldus is de inhoud even gestold en best verteerberaar. Eieren moeten al-

tijd geëten worden met eene andere spijs om wezenlijk volledig te verteren. Aldus gebruikt, vormen ze een der beste krachtspijzen voor alle menschen.

*Kaas.* — Bij de bespreking der melk, zegden wij dat deze, behalve vet of boter, ook eiwitstoffen of kaasstof bevat.

Welnu, verzuurde volle of afgeroomde melk, welke geklonterd is, zoodat de wei van de kaasstof is afgescheiden, waardoor zulke melk in het huishouden onbruikbaar schijnt te zijn, dient nog uitstekend tot het bereiden van kaas.

Alle verzuurde volle of afgeroomde melk, wordt door een losmazigen doek gegoten, waarna men 6 tot 8 uur laat verleken. Het diksel (de kaas) wordt dan in eenen schotel gedaan en doorroerd met suiker ofwel met zout en peper, of room van melk of een geklutst ei met suiker.

Zulke kaas kan voordeelig de boter op het brood vervangen, of als krachtspijs dienst doen.

*Botermelksche kaas.* — Laat de karnmelk, ongedekt, warm worden op het vuur tot op ongeveer 45° tot 50° warmte, zoodanig dat de kaasstof zich van de melkwei afzondert.

Dan zet men den pot in een koud waterbad, om vlug af te koelen, en giet de melk daarna door een losmazigen doek; laat 6 tot 8 uren verleken; doe het diksel daarna in eenen schotel en bewerk het zooals de zoetemelksche kaas.

Bij gebrek aan een thermometer, welke toch eigenlijk in elk huishouden zou moeten voorhanden zijn, laat men de karn- of botermelk op het vuur staan, totdat de kaasstof van de wei is afgescheiden, hetgeen men in de gewone taal « het kabbelen » noemt.

*Visch* kan alleszins het vleesch vervangen als krachtspijs. Hij is beterkoop, verteert gemakkelijk en kan even smakelijk bereid worden. In dezen slechten tijd hebben wij vooral den gerookten haring, den pekelharing en den stokvisch bij de hand.

*Gerookte of droge haring.* — Men kan dezen haring maanden lang bewaren wanneer men hem aan een touwtje ophangt op een droge, luchtige plaats.

Men kan hem rauw eten of roosten op een wit vuur, 't is te zeggen, een vuur dat gloeit, zonder rooken.

Men kan hem eten met brood, met aardappelen of met gestoofde boonen, al naar men zulks verkiest.

Om den drogen haring te eten, zal men er best het vel aftrekken, vooral wanneer hij rauw wordt genoten.

*Pekelharing* kan men in den pekkel bewaren, in een houten kuipje. Men kan hem ook opleggen in azijn. Hier-toe wordt hij goed gereinigd, eenen nacht in 't water ge-

legd, en na hem gespoeld te hebben, laat hem verleken. Snijd hem in twee stukken, leg hem in eenen schotel, giet er azijn over tot hij ondersopt is; voeg er volgens smaak, kruidnagels, peperbollen en in schilletjes gesnedenen ajuin en citroen bij, en sluit den pot goed toe met eene schijf of met papier. Zoo blijft hij 3-4 weken goed.

Deze manier is echter niet aan te prijzen; hoewel de aldus bereide haring smakelijk en gemakkelijk te verteren is, lost de azijn vele voedende stoffen uit den haring op, die later weggegoten worden.

Daarom is het beter eene tas azijn met eene halve tas water met al de kruiden en 6 blaadjes vischlijm samen te laten koken en over den pekelharing te gieten.

Voedzamer blijft de haring welke in den pekkel bewaard wordt; men legt hem vooraf een paar uren in water te weeken om er het zout uit te trekken, daarna in afgeroomde melk, waarna hij wit van kleur en heel smakelijk is geworden.

Pekelharing kan men opdienen met aardappels, sala, boonen en andere versche of droge groenten.

*Saus met pekelharing-milten.* — Steek de milten door den teems; doe er het noodige zout, peper, wat mostaard, als-ook olie en azijn en een gehakt chalothe en peterselie bij, tot men eene goed gebondene saus bekomt.

*Boonensaus voor pekelharing.* — Steek de gaar gekookte boonen door den teems; voeg er zout, peper, mostaard, olie en azijn bij tot men eene dikke saus bekomt, welke over den gereinigden pekelharing wordt gegoten en aldus wordt opgediend.

*Stokvisch.* — Deze wordt geschreept en gespoeld, en eenige uren vóór het koken in zoutwater te weeken gezet. Leg hem in vooraf gezouten, kokend water; laat hem goed doorkoken en laat hem daarna nog eene halve uur nevens het vuur trekken. Neem hem uit met het vischspaan, laat hem verleken en dien warm op met eene botersaus.

Men kan hem ook braden. Laat daartoe boter of vet licht bruinen; leg er de stukken stokvisch in; laat hem langs weerskanten bruin bakken, doe er wat water, zout en peper en een gesneden ajuin bij; dek de kasserol en laat hem nog eene uur nevens het vuur staan. Vóór het opdienen wordt de stokvisch uitgenomen; men giet wat water bij de jeugd, en bind met meel of bloem.

Stokvisch wordt gegeten met aardappelen, boonen, onder bijvoeging van ajuinsaus, of koud onder sala geroerd.

Ziehier een vergelijkende tabel over de voedingswaarde onzer voornaamste krachtspijzen, op 100 deelen, volgens onderzoekingen van verschillende geleerden :

Krachtspijzen	Water	Eiwit	Vet	Kool- hydraten	Zouten
Koemelk	88,3	3,9	3,0	4,1	0,7
Afgeroomde melk	91,1	3,0	0,8	4,4	0,7
Karnmelk	91,1	3,8	1,2	3,2	0,7
Schape melk	75,4	6,97	5,13	3,94	7,1
Geitenmelk	78,8	5,51	5,68	3,69	6,1
Bouillon	95,2	1,5	0,5	—	0,8
Ei	73,7	12,6	—	12,1	1,1
Gebraden rundvleesch	55,4	34,2	8,2	—	1,5
Uitgekookt »	56,8	34,1	7,5	—	1,2
Halfvet »	72,2	20,9	5,2	—	1,2
Kalfvleesch	78,9	19,8	0,8	—	0,5
Schapenvleesch	75,9	17,1	5,8	—	1,2
Geitenvleesch	53,7	16,8	27,0	—	0,9
Vet varkenvleesch	47,5	14,5	37,3	—	0,7
Konijnenvleesch	66,8	21,5	9,8	—	1,1
Vette hoender	70,0	18,6	9,3	—	0,9
Mager kieken	70,1	23,3	3,1	—	1,0
Paardenvleesch	74,0	22,7	2,0	—	1,2
Gerookte haring	69,2	21,1	8,5	—	1,2
Pekelharing	46,2	18,9	16,9	—	16,4
Stokvisch	16,2	78,9	0,8	—	1,5

## V. — PEULVRUCHTEN.

*Peulvruchten.* — Daar het vleesch thans schaarsch en duur is, zijn de peulvruchten (erwten, boonen en linzen) bijzonder geschikte krachtspijzen, om die leemte aan te vullen bij arm en rijk. Deze uitmuntende voedselstoffen hebben voorname goede hoedanigheden : zij zijn betrekkelijk veel beterkoop dan vleesch; zij verteren gemakkelijker bij iedereen, en vooral bij zwakke en jonge magen; zij kunnen ook veel gemakkelijker voortgebracht worden, zoowel in het hofje van werklieden en burgers, als op den akker der landbouwers. Ten anderen men kan ze drogen of inleggen en ze als een voorraad in den winter of voor den nood bewaren, zonder dat ze van hunne voedende waarde verliezen, of veel zorgen of moeite vragen. Zij kunnen daarenboven op allerlei wijze smakelijk bereid worden en dan nog de vergelijking met het vleesch doorstaan.

Het eenige wat men tegen peulen heeft in te brengen, is dat gedroogde boonen, erwten en linzen moeilijk gaar te koken zijn; daar is evenwel remedie voor.

Een eenvoudig middel om gedroogde peulen gaar te koken is ze van daags te voren in regenwater, en ze niet in pomp- of putwater te weeken te zetten.

Regenwater bevat geene kalk, en is daardoor goed geschikt tot het koken van allerlei groenten; pompwater bevat integendeel gewoonlijk eene min of meer groote hoeveelheid kalk, waardoor men er moeilijk de groenten in gaar kan koken. Daarenboven worden de overjaarsche peulen ook in regenwater gekookt, en men doet er een boon-groot klontje soda per liter water bij.

De peulen worden in koud water op het vuur gezet en men onthoude zich er van 't begin af zout bij te doen, dat op zijne beurt het gaar koken zou vertragen. Het zout wordt er eerst in gedaan als de peulen gaar zijn.

Wij zegden dat peulen op vele wijzen heel smakelijk kunnen bereid worden. Ziehier eenige eenvoudige bereidingswijzen :

*Erwten- of boonsoep.* — Na om het even welke boonen (zwarte en gele zijn even goed als witte) of erwten eenen nacht in het regenwater te hebben laten weeken, zoekt men er de vuile en beschadigde peulen en de onreinheden uit; spoel ze terdege; zet ze in koud regenwater op het vuur en voeg er den gewenschten ajuin, laurierblad en thym bij. Laat ze koken op een zacht vuur en als ze half gaar zijn, wat een of twee uren duurt, volgens den aard der peulen, doe men er ook eenige geschilde en in kwartieren gesneden aardappelen bij. Zijn ze gaar, dan wordt alles door den teems gestoken, en wordt er het noodige zout en peper bijgedaan. Leng aan met water en voeg er een hoenderei-grootte gebruineerde boter of vet bij, ofwel leng aan met bouillon of met ontroomde melk, wat de voedingswaarde en den smaak verbetert. Laat nog eens doorkoken onder gestadig roeren, om het aanbranden te voorkomen. Alvorens op te dienen kan men er wat fijn gehakte peterselie bijvoegen.

Men kan er ook krakelingen of croutontjes bijvoegen; dat zijn stukjes brood in den oven of op het vuur met wat boter of vet lichtjes gebruint.

*Snerk van droge erwten.* — Zet de noodige hoeveelheid droge erwten, welke voldoende in regenwater geweekt zijn, in koud regenwater op een zacht vuur te koken, en voeg er een fijn gesneden ajuin bij. Zijn ze half gaar voeg er dan gekuischte, gespoelde en aan stuk gesneden worteltjes en een stuk spek bij; laat verder stoven. Drie kwart uurs vóór het opdienen voegt men er geschilde en aan stukken gesneden aardappelen, de noodige peper, zout en een laurierblad bij.

Onder het koken wordt de verdamping van het kookwater verhinderd door een properen blauwen doek boven

den rand van het deksel te stoppen. (Een witte doek krijgt door dergelijken dienst gele randen).

Deze schotel wordt tamelijk dun (vloeibaar) geëten, en er moet dus voldoende water of bouillon bijgevoegd worden.

*Doorgestokene erwten met wortels (Purée).* — Zet de behoorlijk geweekte erwten nagenoeg onder sop op het vuur, en laat ze gaar koken. Steek ze door eenen teems; doe er dan een weinig ontroomde melk bij om ze dun te maken, alsook zout en peper, een klontje boter of vet en een koffielepel suiker.

Ondertusschen worden wortels gekuischt, geschreept, in stukjes fijn gesneden en afzonderlijk gaar gestoofd, met de noodige peper, zout en vet.

Als ze gaar zijn roer ze door de erwten, doe alles op eenen schotel en dien warm op met fijn gehakte peterselie erboven gestrooid.

Deze purée kan men opdienen zonder wortels en wordt ook gegeten met aardappelen. Men kan er ook gebraden spek bij opdienen, hetgeen bij erwten en boonen bijzonder goed past.

*Gestoofde erwten.* — De noodige hoeveelheid geweekte droge erwten worden nagenoeg onder sop op een zacht vuur gezet met een ajuintje en een koffielepel suiker erin; laat ze zacht stoven. Als ze gaar zijn roer er het noodige zout en peper en een klontje boter door. Is de saus niet voldoende gebonden, dan kan men er wat aardappelen of patatenbloem bij doen. Alvorens de erwten op te dienen, kan er men wat fijn gehakte peterselie over strooien.

*Smakelijke schotel van boonen of erwten.* — Snijd dunne schellen spek en laat ze uitbakken op een zacht vuur in de koekpan; giet alles in eene kasserol; voeg daarbij droge, witte boonen of erwten, welke voldoende geweekt zijn, oversopt ze met koud regenwater en laat ze half gaar koken. Voeg er geschilde en in kwartieren gesneden aardappelen bij; laat dan alles stoven tot de wanden der boonen of erwten openbarsten. Dek de kasserol goed toe met een blauwen doek, en laat alles gaar stoven. Door het toedekken van den pot moet men er minder water bijvoegen, en de spijs wordt malscher en smakelijker.

*Versche erwten of schelerwten.* — Deze worden op dezelfde manier als hierboven gezegd, bereid. Stel ze op een zacht vuur met een weinig water en een ajuintje; laat ze gaar koken, wat ongeveer een kwart uur duurt; voeg er dan peper en zout en een klontje boter of vet bij dat men in de bloem of in wit maïsmeel draait, en door de saus roert. Laat nogeens stoven en dien op. De erwtjes op deze manier bereid, zijn ook geschikt om 's avonds met de salade koud gegeten te worden.

*Droge gestoofde boonen.* — Eerste manier. — Zet de droge witte, geweekte boonen onder sop in regenwater op

het vuur; voeg er thym, gesneden ajuin, een laurierblad bij. Als ze bijna gaar zijn, giet het kookwater af tot dat er genoeg overblijft om saus te maken. Laat dan voort op een zacht vuur koken. Bind de saus met wat bloem of maïsmeel en een klontje boter of vet; men kan er ook het sap van een halven citroen bijvoegen. Dien op met aardappelen, ofwel met verschen of met pekelharing.

Tweede manier. — Men kan ze nog stoven op de volgende wijze. De van daags te voren geweekte boonen worden op het vuur gezet in een weinig regenwater, met een fijn gesneden ajuin, laurierblad en een takje thym. Laat ze gaar stoven, voeg er dan zout en peper, met een klontje boter of vet bij. In plaats van aan te lengen met water, leng aan met ontroomde melk, wat den smaak en de voedzaamheid verbetert; bind dan de saus met wat aardappelbloem of wit maïsmeel; men mag er ook wat citroensap laten indroppelen.

*Gekookte boonen.* — Zet de geweekte boonen in koud regenwater te koken; zijn ze bijna gaar, doe er het noodige zout bij, laat ze vervolgens gansch gaar koken en daarna door eene teems verleken.

Boonen, op die manier voorafgaandelijk gereed gemaakt, kunnen op velerhande wijze verder heel smakelijk bereid worden.

Zij worden opgediend met tomatensaus. De boonen worden vooraf op eenen schotel geschikt, en de tomatensaus wordt erover gegoten.

Men kan die boonen ook opdienen met ajuin- of botersaus, ook met kaassaus.

Daartoe laat men een klontje boter of vet in eene pan smelten, voeg er wat bloem of maïsmeel bij, en roer alles goed dooreen, waarna men aanlengt met zoete of ontroomde melk, totdat men een dikke, gebondene saus krijgt. Voeg er dan peper en zout bij en laat doorkoken; roer er vervolgens de geraspte Gruyèrekaas door. Voor 750 gram boonen, gebruikt men ongeveer 250 gram kaas. Giet de saus over de boonen en dien warm op.

*Boonen met zurkel of spinazie.* — De zurkel of de spinazie wordt gespoeld, gekuischt en op het vuur gezet met een weinig zout en juist het noodige water om het aanbranden te voorkomen. Laat ze gaar komen op een zacht vuur; steek ze daarna door de teems of hak ze fijn. Zet ze dan weer op het vuur en voeg er de in regenwater gaar gekookte boonen bij. Roer alles dooreen; voeg er peper, zout, wat zoete of ontroomde melk en een klontje boter of vet bij. Dien warm op. Zijn de boonen met zurkel of spinazie op eenen schotel geschikt, dan kan men dezen versieren met gerooste broodkorstjes (croutontjes), hetgeen de spijs aangenamer en smakelijker maakt.

*Boonen met salade.* — Men kan ook op dergelijke wijze

gekookte, maar koud geworden boonen opdienen met al-  
lerhande soorten van rauwe salade, zooals krop-, koor-  
mol-, of suikerijsalade, in plaats van zurkel of spinazie.  
Bij deze bereiding maakt men eene saus met mostaard,  
peper, zout, een fijn gesneden ajuintje, azijn en olijfolie  
ofwel arachideolie. Roer de gekuischte en goed gespoelde  
salade door die saus, voeg er dan de koude boonen en de  
koude in schilletjes gesneden aardappelen bij en roer  
alles goed dooreen met stukjes gekookten, kouden stok-  
visch of pekelharing waaruit men vooraf de graten heeft  
verwijderd.

Deze schotel is zeer smakelijk en voedzaam en kan  
zelfs uitstekend als hoofdschotel dienen, op de dagen dat  
geen vleesch verbruikt wordt.

Bij gebrek aan olie kan men zoete melk, of beter nog  
wat melkroom gebruiken.

Molsla en zelfs schorseneer-salade welke groen en hard  
is wordt, een paar weken vóór men ze gebruiken moet, op  
eene donkere plaats in een bakje onder wit zand gelegd,  
waardoor ze geel en malsch wordt.

*Boonenmoes (purée).* — Zet de geweekte boonen op  
een matig vuur met een laurierblad en wat thym. Laat  
ze gaar koken, voeg er dan het noodige zout bij en laat ze  
in een stramijn verleken. Steek vervolgens de boonen  
door de teems, zet ze in eene kasserol terug op het vuur,  
voeg er de noodige peper en zout, een klontje boter en wat  
melk bij, om de boonen smakelijker en ook verscher te  
maken. Doe ze op eenen schotel, strooi er wat fijn gehakte  
peterselie over en dien op.

*Boonenbrood.* — De witte, gekookte en doorgestokene  
boonen worden wel eens gebruikt om met meel of bloem  
gemengd, brood te bakken.

Men mag niet meer dan een derde boonen bij twee  
derden meel gebruiken, en men moet er meer gist in doen  
dan bij gewoon brood. Dergelijk brood is zwaarder; het  
rijst moeilijker en daarom gebruikt men 75 gram gist bij  
boonenbrood tegen 50 gram bij gewoon brood.

*Versche prinsesboontjes.* — Eerste manier. — Kuisch  
de boontjes en breek de schillen door als ze te groot of  
onregelmatig van grootte zijn. Spoel ze en zet ze op het  
vuur met eene halve tas water, een klontje vet of boter en  
laat ze zacht stoven; doe er daarna de gewenschte peper  
en zout bij, en een weinig azijn of citroensap.

Tweede manier. — Zet de vooraf gereinigde boontjes  
op het vuur met een weinig melk, een fijn gesneden ajuin,  
een klontje boter of vet, en als ze gaar zijn doe er peper en  
zout bij. Bind de saus met wat bloem, en strooi er, alvoren  
op te dienen, wat gehakten peterselie over.

De versche snijboonen kunnen op dezelfde manier be-  
reid worden als de prinsesboontjes.

## VI. — MEELSPIJZEN.

Onder meelspijzen verstaan wij alles wat van meel en  
derhalve van graan voortkomt. In België kennen wij hoofd-  
zakelijk twee soorten graan, welke als menschenvoedsel  
gebruikt worden, namelijk tarwe en rogge. In sommige  
andere landen kent men onze granen min; daar voedt men  
zich meer met maïs, rijst, boekweit, haver, enz. tot brood  
of andere spijzen bereid.

Voor velen is brood het hoofdvoedsel, en het verdient  
wezenlijk die plaats wijl het alles bevat wat ons lichaam  
noodig heeft, gemakkelijk verteert, overal te bekomen en  
te bewaren is.

Voor al tarwebrood heeft een hooge voedingswaarde en  
met toevoeging van vet (boter, margarine of reuzel) mag  
het, volgens deskundigen, een volledig voedsel wor-  
den genoemd. Het bevat gemiddeld 35 t. h. water, 55,5  
t. h. zetmeel, 8,0 t. h. eiwitstoffen en 0,4 t. h. vet; ter-  
wijl de aardappelen bevatten: 75,0 t. h. water, 20,8 t. h.  
zetmeel, 2,0 t. h. eiwitstoffen, 0,2 t. h. vet, verder wat  
minerale stoffen.

Ziehier volgens J. König een vergelijkende tabel van  
eenige onzer voornaamste plantvoedsels: (1)

<i>Plantaardig voedsel</i>	<i>Water</i> t. h.	<i>Eiwit</i> t. h.	<i>Vet</i> t. h.	<i>Koolhydr.</i> t. h.	<i>Zouten</i> t. h.
Erwten	14,99	22,85	1,79	52,36	2,58
Boonen	14,76	24,27	1,61	49,01	3,26
Linzen	12,35	25,70	1,89	53,46	3,04
Tarwe	13,65	12,35	1,75	67,91	1,81
Rogge	15,06	11,52	1,79	67,81	1,81
Gerst	13,77	11,14	2,16	64,93	2,69
Haver	12,37	10,41	5,23	57,78	3,02
Maïs	13,12	9,85	4,62	68,51	1,51
Rijst	13,11	7,85	0,88	76,52	1,01
Savooien	87,09	3,31	0,71	6,02	1,64
Spinazie	88,47	2,49	0,58	4,44	2,09
Porei	87,62	2,83	0,29	6,53	1,24
Ajuin	85,99	1,68	0,10	10,82	0,71
Knolselder	84,09	1,48	0,39	11,80	0,84
Aardappels	75,48	1,95	0,15	20,72	0,95
Wortels	87,05	1,04	0,21	9,40	0,90
Appels	84,79	0,36	—	12,04	0,49
Peren	83,02	0,36	—	11,80	0,31
Druiven	78,17	0,59	—	16,32	0,53

De eiwitstoffen en de zouten bevinden zich meest in  
de buitenlaag van het graan; door het buidelen van het

(1) Zie ook de tabel blz. 22.

meel om de zemelen te verwijderen, worden ook die voedzame stoffen deels weggenomen, waardoor de voedzaamheid der bloem vermindert. Integendeel, laat men de zemelen in het meel, dan prikkelen deze onder het broodeten het spijsverteringskanaal, verwekken soms lichten buikloop, zonder veel te verteren.

Om het brood verteerbaarder te maken wordt er gist bijgevoegd, waardoor het een sponsachtigen samenhang verkrijgt.

Bij gebrek aan gist kan men zuurdeeg gebruiken.

*Zuurdeeg* wordt gemaakt met wat bloem- of meeldeeg, waarin een weinig nijverheidsgist is gewerkt, welke men in een aarden kommetje op een koele plaats op zijn eigen laat gisten tot de volgende bakte, hetzij 8 of 14 dagen later. Om het te hevig gisten te beletten, wat het brood zuur maken zou, strooie men wat zout over het zuurdeeg.

Bij het bakken wordt deze zuurdeeg met warm water in het te bakken meel verdeeld; men laat dit ongeveer een half uur rijzen, waarna men den brooddeeg bewerkt zooals met nijverheidsgist.

*Aardappelbrood.* — In den tegenwoordigen slechten tijd, waarin zuinig met meel en bloem dient te worden omgegaan, zal het niet ongepast zijn er op te wijzen, hoe men het meel sparen kan bij het broodbakken en, door toevoegen van aardappelen, toch een smakelijk, nagenoeg even voedzaam brood kan bakken.

Weeg ruim een halve kilogram goed gespoelde, rauwe aardappels, kook ze, pel ze daarna, steek ze door de stramin en maak er een dikke brij van, door aanlengen met water of afgeroomde of zoete melk, waarbij eene goede greep zout wordt gevoegd. Houd dat mengsel goed warm op het vuur.

Tijdens het koken der aardappels, weegt men één kilogram meel of bloem (domst). Meng 25 gram gist (voor ongeveer 0,05 fr.) in lauw water; giet dat in een kuiltje in de bloem gemaakt; meng met een weinig bloem tot men een kleinen bol deeg (omtrent 1/10 der bloem) bekomt. Leg deze bol op zijde, om de gistcellen niet door de heete aardappelbrij te verbranden.

Giet nu de aardappelbrij in den kuil der bloem; neem trapsgewijze de bloem in de brij, tot aardappels en meel goed dooreen gewerkt zijn. Door die bewerking koelt de brij voldoende af, om de gist er zonder gevaar insgelijks bij te voegen.

Nu begint het kneden, zooals gewoonlijk gezegd en gedaan wordt. Door die bewerking bekomt men evenwel zwaar, taai ineengestampt deeg, dat veel lichter en mal-

scher is, wanneer men het gestadig trekt en uiteen werkt, in plaats van het ineen te stampen.

Zorg dat het deeg, zonder daarom te droog te zijn, evenwel niet te versch weze, daar de aardappelbrij het brood allicht versch genoeg maakt. Laat het deeg nu rijzen op eene warme plaats, buiten den tocht, tot het opzwellt en veerkrachtig wordt. Dat kan men nagaan, door er met den vingen een putje in te duwen dat, bij voldoende rijzen, terug toezwellt en dat er geen deeg aan den vinger blijft kleven.

Maak dan 't brood op, leg het in de pan en laat het nogmaals rijzen, tot wanneer het wederom voldoende opgegaan is. Steek het dan in den oven, waar het na 45 min. tot 1 uur, schoon gebakken, uit mag getrokken worden.

Seffens moet het brood uit de pan rechtop te verdampen, gezet worden op eene plank. Laat men het in de pan afkoelen, dan krijgt het een minder aangename smaak, en het verdampt niet voldoende, wat ook het geval is, wanneer men het plat legt.

Zoo bekomt men een smakelijk brood met een derde aardappels en twee derden bloem.

Ook roggebrood kan men in diezelfde verhouding bakken of men kan er minder aardappelen bij voegen; meer is echter niet aan te bevelen, daar in sterker hoeveelheid de aardappelsmaak te veel uitkomt.

Tarwe- of roggemeel kan, bij het bakken van brood, gemengd worden met alle andere meesoorten, en de behendige huishoudster kan er smakelijk brood mede bereiden, indien zij het oog houdt op het voldoende rijzen van het deeg.

*Havergort* is gepelde en geplette haver welke zeer voedzaam en goed verteerbaar is; zij leent zich tot menigvuldige spijsbereidingen.

Gort is zacht voor het spijsverteringskanaal en daarom ook bijzonder geschikt voor kinderen, zieken en ouderlingen. Zij vervangt voordeelig de bloem en de rijst in de verschillende soorten van pap en bouillon.

Best late men de gort vooraf een kwartuur koken in een weinig water, en dan giet men er melk of bouillon bij, alsook een weinig zout en suiker. Om eene tellore pap of bouillon te maken, gebruikt men ongeveer een eetlepel gort.

*Gortkoekjes.* — Doe in een halven liter water eene tas gort niet vooraf gekookt, en eene halve tas bloem, een weinig zout en wat boter of vet en 0,02 fr. in water uitgelengde gist. Laat dit alles, goed dooreen gewerkt, rijzen, en bak er dan koekjes van in de pan.

Men kan er ook op hiervoren gezegde wijze spekkoeckjes



mede bakken; dan wordt in teerlingjes gesneden spek door het deeg geroerd. Dit zijn voedzame en goedkope bijspijzen welke den eetlust opwekken.

*Cerealine* wordt op dezelfde wijze gebruikt als haver-gort voor allerlei pap en soep, en bindt goed de erwten-, boon- en allerlei groentensoepen. De cerealine kookt echter moeilijk gaar. Men doe ze in kokend water of kokende melk, zonder ze vooraf te laten weken, en laat ze een uur tot vijf kwartuurs koken, om ze gaar te krijgen.

*Maïsmeeel* kan gedeeltelijk het tarwemeel vervangen, zoowel in voedzaamheid als verteerbaarheid. Het brood waarin maïsmeeel is verwerkt, is zwaarder en rijst dus moeilijker; daarom moet men bij zulke vermenging wat meer gist voegen.

Smakelijk brood kan gebakken worden met  $\frac{2}{3}$  bloem of tarwemeel en  $\frac{1}{3}$  maïsmeeel. Zulk brooddeeg wordt gansch op dezelfde wijze bewerkt als gewoon brood; men zorgte natuurlijk ervoor dat de twee meelsoorten goed door-een gemengd worden. Men gebruikt bij 1 kilogr. tarwemeel een halve kilogr. maïsmeeel, en ongeveer 35 gram gist. Het deeg moet langer rijzen dan gewone deeg; eene zwaardere hoeveelheid maïsmeeel te gebruiken is niet aan te raden, omdat het deeg te zwaar zou worden en niet rijzen zou.

Maïsmeeel kan even goed als bloem gebruikt worden bij het bereiden van soep, pap, sausen, enz.

*Pudding van geel maïsmeeel.* — Laat eene pint melk koken; voeg er dan eene tas maïsmeeel en wat zout bij. Is alles gaar gekookt, doe er dan een geklopten eierdooier en wat suiker bij. Bind alles met wat gewone bloem of wit maïsmeeel; laat nogmaals goed doorkoken en roer er dan het tot sneeuw geslagen eiwit bij. Boter eenen vorm; doe er het mengsel in en zet het in eenen zacht warmen oven, tot het voldoende gebakken zij. Is het koud geworden, overstrijk het met confituur.

*Hominy* is een soort gebroken paardentand-maïs. Alvorens hem te benuttigen moet hij 24 uren in regenwater te week gesteld worden. Voor de bereiding wordt hij den volgenden dag in koud regenwater op een zacht vuur gezet, en men laat 3 uren koken. Hominy wordt op dezelfde manier bereid en bewijst dezelfde diensten in de spijsbereiding als rijst.

*Gestoofde Sugar-corn.* — Laat een paar fijn gesneden ajuinen bruinen in wat boter of vet. Als zij bruin zijn voeg er het sugar-corn bij; laat het samen  $1\frac{1}{2}$  uur stoven, voeg er wat peper en zout bij; bind de saus met een weinig aardappelbloem en laat nog eens doorkoken. Dien warm op met vleesch of visch en bestrooi met gehakte peterselie.

*Rijst* is wel niet rijk aan eiwitstoffen, en kan daarom geene krachtspijs genoemd worden, maar hij bevat veel koolhydraten (zetmeel) en zijne voedende waarde wordt viermaal hooger geschat dan die der aardappelen.

De rijst leent zich uitstekend tot het bereiden van allerlei spijzen, en is bijzonder geschikt voor zwakke magen. Goede rijst is doorschijnend; minder goede is wit van graan, ondoorschijnend, en volgens de kwaliteit min of meer gebroken.

*Rijstwater voor zieken.* — Laat 30 tot 50 gram besten rijst in eenen liter water 1 uur koken, en laat vervolgens nog een uur trekken; voeg er een graantje zout en wat kaneel, ook wel eenige druppels citroen bij om den smaak te verbeteren. Giet dat water door den teems, en geef het lauw te drinken. De aldus afgekookte rijst kan men dan nog in den pap benuttigen.

Rijstwater waar men ook wat geklutst eiwit in roeren kan, alsook gestoofde rijst worden voorgeschreven bij ongewone darmontlasting.

Men heeft bevonden dat de verteerbaarheid van gekookten rijst 80 t. h. voor de eiwitstoffen en 99 t. h. voor de koolhydraten bedraagt. De voedingswaarde van den rijst wordt veel verhoogd door de toevoeging van melk, waarvan de verteerbaarheid der bestanddeelen zeer groot is: 91 tot 99 t. h. voor de kaasstof, 95 tot 97 t. h. voor het vet, en 100 t. h. voor de koolhydraten (melksuiker).

Daarom is onze Vlaamsche rijstpap een voedsel van eersten rang.

*Rijstpap.* — Na den rijst gespoeld te hebben, zet men hem op een zacht vuur met een weinig koud water. Begint hij te zwellen leng hem aan met zoete of afgeroomde melk en laat hem zacht stoven. Na 2 uren is de rijst gaar; doe er dan de gewenschte suiker en een weinig zout bij; men kan er ook een of meer eieren, een stokje kaneel en wat saffraan bijvoegen.

Voor 1 liter goeden rijstpap te bekomen, gebruikt men 100 gram besten rijst.

*Rijstpudding.* — Laat den rijst, zooals hierboven gezegd werd, met water en melk gaar koken, bind hem met eenen temper van maïzena, maïsblöem of vanillebloem (crèmebloem); doe er de gewenschte suiker bij; men kan er ook korinten of liever rozijnen bijvoegen. Boter eenen vorm; doe er het rijstmengsel in en zet het  $\frac{3}{4}$  uurs in eenen zacht warmen oven te bakken. Aldus bekomt men een voedzaam, smakelijk en goedkoop nagerecht.

*Gestoofde rijst.* — Zet den goed gespoelden rijst op het vuur met een weinig water en zout; begint hij te zwellen, leng hem verder aan met water of beter met bouillon; leg er een struikje porei en een ajuin bij, ofwel laurierblad

en thym; laat alles gaar koken; doe er verder peper en zout en een klontje boter of vet bij. Is hij te dun, doe er wat maïsmeel bij om te binden.

Leg dun gesneden schelletjes bouillie op eenen schotel en giet den rijst er rond; strooi er fijn gehakte peterselie over en dien warm op.

In plaats van bouillie kan men spek in teerlingjes snijden, bakken en door den rijst roeren.

*Rijst met ajuin en vleesch-overschot.* — Snijd eenige ajuinen fijn, laat ze bruinen in wat boter of vet tot ze gaar zijn. Snijd allen overschot van vleesch fijn, doe het bij den gesneden ajuin; leng aan met water en laat alles een half uur stoven.

Daarneven bereidt men den rijst, zooals hierboven vermeld is, en dien warm op met aardappelen.

Voor het opdienen wordt de rijst op eenen schotel gelegd en het vleesch, waarvan men de saus met wat bloem of maïsmeel gebonden heeft, wordt er rond geschikt.

De rijst kan opgediend worden met gebruiden ajuin zonder vleesch.

*Rijst met tomatensaus.* — De rijst wordt op dezelfde manier bereid als hierboven gezegd is, in water of bouillon. Maak een dikke tomatensaus. Is de rijst gaar, doe hem op eenen schotel; giet er de tomatensaus over, ofwel roer den rijst door de tomatensaus en dien warm op.

*Rijst met Gruyère-kaas.* — Laat den gespoelden rijst in water of bouillon een paar uren zacht koken. Als hij gaar is, bind de saus met wat bloem of maïsmeel, en roer er geraspten Gruyère-kaas (75 gram kaas voor 1 kilogr. rijst), een klontje boter of vet, alsook peper en zout door.

Men mag den rijst zoo opdienen; ofwel doe hem in eenen schotel, strijk hem effen en strooi er nog een weinig Gruyère-kaas boven; leg er ook een klontje boter op en laat in den oven bakken, totdat hij een goudgele kleur heeft gekregen.

*Croketten van rijst.* — Laat den gespoelden rijst in wat water op het vuur zwellen; leng dan aan met ontroomde of volle melk, totdat de rijst goed gaar en redelijk droog is. Voeg er wat vanille en suiker bij; bind den rijst met wat bloem of maïsmeel, waarin men 1 of 2 geklutste eierdooiers heeft gedaan; laat alles nog eens goed doorkoken en dan afkoelen. Maak er dan ei-groote langwerpige of ronde bollekens van; wikkel die eerst in geklutst eiwit en daarna in gekruimeld brood of beschuit en laat ze langs weerskanten in kokende frituur bestaande uit vooraf gesmolten nier- of kalfsvet, bruinen.

Om rijst-croketten te maken, is het niet noodig er suiker en vanille bij te voegen. Dien op met aardappelen of met vleesch.

*Waterzooi.* — Zet de goed gereinigde hen op het vuur, ondersopt in koud water. Is de hen half-gaar, giet er een kwart kilo gespoelden rijst rond, en doe er een struikje porei en selder, een laurierblad en een takje thym, alles in een bundeltje samen gebonden, bij. Dek de kasserol goed met een properen blauwen doek, ofwel met twee schijven, na er de gewenschte hoeveelheid koud water bijgevoegd te hebben. De eene schijf moet gansch binnen de kasserol passen, de andere sluit de kasserol, als elke gewone schijf. Laat alles gaar koken, wat 2 tot 2½ uur duurt, en dien warm op met aardappelen.

*Jonge hen met rijst.* — Laat de jonge, goed gereinigde hen bruineeren in boter of vet; na een halve uur, wanneer zij langs weerskanten goed bruin is, giet er dan allengskens een kwart liter water over, voeg er peper, zout, een laurierblad, een takje thym, een ajuin en een struikje selder bij, en giet er een kwart kilo goed gespoelden rijst bij. Laat alles voort stoven, totdat de hen en de rijst goed gaar zijn, hetgeen 2 tot 2½ uur duurt, en voeg er, om het aanbranden te voorkomen, nu en dan wat water bij, volgens de noodzakelijkheid.

Keer de hen van tijd tot tijd om, opdat ze langs beide kanten gelijkmatig gaar worde.

Dien warm op; de hen wordt te midden den schotel gelegd, de rijst errond op den rand, en alles bestrooid met peterselie.

Op dezelfde manier kan men konijn bereiden; is het konijn klein, laat het dan in zijn geheel; is het groot, scheid het in stukken.

Al deze bereidingen kunnen evengoed met hominy als met rijst gemaakt worden, doch den hominy moet men daags te voren in regenwater te week zetten, ofwel laat men hem een paar uren in kokend water weeken.

## VII. — AARDAPPELS EN GROENTEN.

De aardappel moet onder de groenten worden gerangschikt. Hij is, ondanks zijn algemeene verspreiding en verbruik, een onvolledig voedsel, daar hij ons vooral zetmeel (koolhydraten), en weinig of geene eiwitstoffen verschaft. De aardappel is min geschikt voor kinderen, stilwerkende menschen en ouderlingen, wijl hij ons weinig eiwitstoffen levert. Voor lichamelijke werkers integendeel is hij uitstekend wanneer daarbij spek, vleesch en brood genuttigd worden.

De weinige eiwitstoffen welke hij bevat, liggen meest onmiddellijk onder de pel zoodat, bij dik schillen, men juist die beste voedingstoffen van den aardappel wegneemt.

M. Nyssens, bestuurder van het Rijks-landbouwlaboratorium te Gent, deelt in 't *Landbouweven* n<sup>o</sup> 18, van 1915 mede dat er door schillen en koken op 1 kilogr. aardappelen, gemiddeld 220 gram aan gewicht verloren gaat, en dat de geschilde aardappelen, onder het koken 3 t. h. van hunne vaste stoffen verliezen.

Zoodat bevonden werd, in 100 deelen :

	Aardappel- schillen	Gekookte aardappels
Water	79,05	78,46
Verteerbaar eiwit	1,31	0,81
Andere eiwitachtige stoffen	1,45	0,94
Ruwvet	0,15	0,10
Ruwe koolhydraten	14,25	18,73
Celstof	1,20	0,32
Zouten	2,60	0,64

In het kookwater werd per kilo aardappels bevonden :

Verteerbaar eiwit	gram	0,05
Ander eiwit	»	1,07
Koolhydraten	»	5,43
Zouten	»	2,13

Uit deze gegevens kan men opmaken hoe schadelijk het is aardappelen van 's avonds te voren te schillen en die lang geschild in 't water te laten weken, vooral wanneer zij doorgesneden zijn.

Aardappels moeten, om weinig te verliezen van hunne voedende waarde, zoo dun mogelijk geschild worden, en daarna slechts kortstondig, in water verblijven. Een verstandige huishoudster zal dus hare aardappelen schillen even vóór zij ze koken wil, en ze zal ze te koken zetten op het vuur, niet in koud, maar in kokend water, opdat ze niet lang in 't water zouden verblijven.

Het ware echter beter kon het gebruik in de keuken algemeen toegepast worden, de aardappelen niet eerst te schillen, maar ze in de pel te koken. De heer De Caluwe, Staatslandbouwkundige, te Gent, geeft ons daar een doorslaande bewijs van in eene studie verschenen in 't *Landbouweven* n<sup>o</sup> 15, van 1915, en waaraan wij het volgende ontleenen :

Door aardappels te koken met de pel zou men gemiddeld 16 t. h. besparen aan voedsel, en daarbij veel tijd voor 't schillen; tevens zou men een veel fijneren smaak bekomen dan van geschild-gekookte aardappels.

Op 1 kilogr. aardappels verliest men door 't koken van :

	Geschilde aardappels	Met de pel gekookt
Verlies droge stof in 't geheel	4,248 gram	0,4624 gram
Waarvan organische stof	2,448 »	0,3248 »
Zouten	2,800 »	0,1376 »

Uit dat overzicht blijkt duidelijk het voordeel van de aardappelen te koken met de pel, zoolang zij geene keesten geschoten hebben in 't voorjaar, waardoor zij minder smakelijk worden.

*Vergift.* — Een ander feit dient ook bij het aardappelverbruik opgehelderd te worden : men merkt telken jare op dat velen bij het eten van nieuwe aardappels buikpijn of buikloop krijgen. De huishoudsters vinden dat jaarlijksch verschijnsel natuurlijk, en weinigen weten daar remedie tegen.

Onrijpe aardappels bevatten een vergift, de solanine, dat onder het rijp worden der knollen te velde, langzaam verdwijnt, zoodat de rijpe aardappels ervan bevrijd zijn.

Om dat vergift bij het eten van onrijpe aardappelen onschadelijk te maken, kookt men de knollen in water zonder zout, maar met eene boon-groote hoeveelheid soda (sel de soude). Begint het water te koken, dus vóór dat de aardappelen gaar zijn, giet men het kookwater af en alzoo verdwijnt het vergift; men giet er dadelijk versch kokend water op, doe er het noodige zout bij, en laat de aardappelen gaar koken. Aldus zullen zij het week uitzicht, den waterachtigen smaak en tevens het storingsvermogen voor de spijsvertering verliezen en integendeel vast, smakelijk en onschadelijk worden.

*Koken.* — Aardappelen moeten altijd vlug, op den kortst mogelijken tijd gekookt worden om recht smakelijk te zijn, en daarom moeten zij altijd in kokend water opgezet worden. Zijn de aardappelen gaar en afgegoten, dan zet men den pot nog eens vlug over het vuur, en schud de aardappelen een paar malen op, om het laatste water uit den pot en het vocht uit de knollen te verdrijven. Zoo worden de aardappels droog, meelachtig en wit.

*Aardappels in bouillon.* — Leg de gekookte en in stukken gesneden aardappelen een kwartuurs in kokenden bouillon, bijna ondersopt, welke nevens het vuur staat; let op voor het aanbranden en op het in moes koken. Doe dergelijke aardappelen op den dienschotel, bestrooi ze met fijn gehakte peterselie, en dien op met bouillie, varkensvleesch of rosbeaf.

*Gefruite aardappels.* — Schil en spoel de aardappels, snijd ze in stokjes, leg ze tusschen twee handdoeken op de tafel, overwrijf ze, om ze af te drogen. Doe ze in kokende niervet, gansch ondersopt. Versch vet spat uit, en daarom zal het voorzichtig zijn om ongelukken te vermijden, het vet vooraf te laten door koken in een openen pot, en er niet te dicht bij te komen. Laat de aardappels er een tiental minuten inliggen. Doe ze met een schuimspaan in de stramiijn. Laat het vet opnieuw volop koken tot er een blauwe damp boven den pot hangt. Doe er dan

terug de aardappels in, roer met het schuimspaan en laat ze koken tot ze bruin en krakende zijn. Schep ze dan met het schuimspaan in de stramijn; laat het vet afdruppen; giet ze dan op eenen warmen schotel, bestrooi ze met zout en dien warm op.

De aldus bereide aardappels kunnen gegeten worden met groensel, mager vleesch, of visch; mossels zijn daarbij heel smakelijk.

*Droge hutsepot.* — Schil en spoel aardappels, snijd ze in kwartieren; spoel en schreep wortels, en snijd ze in vier kwartieren. Laat wat vet of spek lichtjes bruinen; doe er dan de aardappels en de wortels bij; voeg er een gesneden ajuin, zout, peper en een laurierblad bij, alsook eene tas water. Laat dit ongeveer een uur stoven in eene dicht gestopte kasserol met een doek rond de schijf om de verdamping te voorkomen, waarna men opdient.

Men kan hierbij ook boonen of erwten voegen, welke men afzonderlijk heeft laten half-gaar koken; ook de overschotten van de hesp (vellen, pezen, beenen) kunnen hierbij profijtig en smakelijk verbruikt worden.

*Advokantaart.* — Verzamel alle overschotten van oud vleesch; snijd het in teerlingjes; laat het stoven met fijn gesneden ajuin, en voeg er zout en peper bij; bind de saus met een weinig bloem en roer er eenen eetlepel azijn door.

Stoof aardappelen, steek ze door den teems en voeg er wat boter of vet, een weinig melk en wat zout bij. Doe het vleesch op een aarden schotel, en leg er het aardappelmoes over. Kruimel daar wat oudbakken brood over, doe er wat boter op, en laat het in den oven bruin worden.

Dat is een profijtigen en aangenamen schotel.

*Aardappel-croketten.* — Steek de gekookte aardappelen zoo droog mogelijk door; werk door het deeg wat boter of vet, peper en zout en een ei-dooier; maak ballekens van het deeg; die ballekens geeft men den vorm van aardappelen of hoendereieren. Rol ze in het geklutst eiwit en daarna in gekruimeld brood of in beschuit; leg ze in kokend vet, tot ze bruin zijn, onder het regelmatig draaien met een vischspaan. Leg ze te verziigen op eene stramijn; doe ze daarna op eenen warmen schotel, en dien op met worsten en bloemkoolen, of met kalfvleesch, rosbeef of fricandeau.

*Aardappeltaart.* — Sla twee eierdooiers, 100 gram gekristalliseerde suiker en 100 gram gekookte en doorgestokene eieren met een groot vorket goed dooreen met een weinig zout en wat geraspte oranjeschillen, amandels of vanille. Deze bewerking duurt een kwartuur. Sla het eiwit in sneeuw en bewerk het in 't mengsel nogmaals lang en goed. Boter eenen vorm, bestrooi de binnenzijde met

wat broodkruimels en doe er het mengsel in. Zet dit ongeveer drie kwartuurs in eenen heeten oven te bakken, en keer van tijd tot tijd. Dan laat men de taart nog een tijdje op het vuur staan, om die gemakkelijk uit den vorm te krijgen. Laat ze dan gedeeltelijk afkoelen; doe ze daarna uit den vorm en laat ze op een roostertje of matje verdampen; strijk er wat confituur over en laat ze gansch koud worden.

*Groenten.* — Over het algemeen hechten de huishoudsters weinig waarde aan de voedende kracht der groenten. Bij het nazien der vroeger medegedeelde tabellen, zal men evenwel moeten erkennen dat de groenten een voorname rol in ons onderhoud kunnen spelen.

De voortbrengst van groenten kost weinig; er is vijfmaal meer grond noodig om een kilogram vleesch, dan om een kilogram plantenvoedsel voort te brengen. Overigens, elk verloren hoekje grond rond de woningen, tot heden veelal over het hoofd gezien, overdekt met vuilnis en onkruid, kan smakelijke en voedzame planten van allen aard voortbrengen.

De groenten worden te weinig geteeld en bereid, onder voorwendsel van tijdgebrek, maar in der waarheid omdat de mannen het veel schoonere uitzicht van die bebouwde hoekjes niet inzien, en niet opmerken dat er op die verlatene plaatsen eene leerschool voor hunne aankomende kinderen ligt, alsook omdat de vrouwen de bekwaamheid missen om vele groenten smakelijk te bereiden.

Vele groenten zijn licht verteerbaar. Wegens de groote verscheidenheid en de vele afwisselende bereidingswijzen vormen ze onder alle opzichten aan te bevelen voedingsmiddelen.

De werkmantafel, waar veelal slechts pap, aardappels en brood op verschijnt, zou zeer veel kunnen verbeteren, zonder daarom tot geld uitgeven verplicht te zijn, door het benuttigen van groenten.

Niet dat men altijd den inhoud van het eiwit, het vet en de koolhydraten bij het berekenen der voedselwaarde in het oog houden moet, welke bestanddeelen overigens rijklijk aangevoerd worden door onze meelspijzen, boonen en erwten, maar de zouten der planten hebben ook hunne waarde in de voeding; zij onderhouden en versterken de levenskracht; verkloeken de beenderen en de zenuwen, en daarenboven zijn het de plantenzouten welke den opwekkenden eetlust aan onze spijsen geven, en aldus de verteerbaarheid verhoogen. Zij bewijzen in onze voeding oneindig meer dienst dan al die specerijen welke, integendeel, de werking der maag belemmeren.

*Koken.* — Bij het koken van vele groenten, evenals van bouillon, enz. wordt men in de keuken een aangename reuk gewaar; deze komt voort van stoffen uit de

spijzen welke door de warmte vervluchtigen en waardoor deze van hunne krachten verliezen.

Daarom moeten de groenten zeer « kort » gekookt worden; men verstaat daardoor : geen grooten plas kookwater gebruiken, de groenten in kokend water en niet in koud water op het vuur zetten; den pot goed sluiten om het vervliegen der stoffen te beletten, of beter nog in den stoom koken, waardoor de oplosbare stoffen bijna geheel in de groenten bewaard blijven.

Gebruikt men weinig kookwater, dan kan ook het kooksap — dat gewoonlijk weg gegoten wordt — in de spijsbereiding gebruikt worden, bijv., voor het bereiden van soepen en sausen, en aldus benuttigt men een deel der voedingsstoffen welke in het water zijn overgegaan. Daarom worden jonge, malsche groenten, zonder of met heel weinig kookwater te « trekken » gezet, in eene dicht gesloten kasserol, zoodat de groenten in hun eigen sap « verwelken » zooals men zegt.

*Bleeken.* — Sommige groenten laat men geel worden alvorens ze te gebruiken; zoo worden selder, andijvie, suikerij, enz. malscher, zegt men, en dat is ook waar. Maar, integendeel, drijft het bleeken de zouten uit die groenten en derhalve zijn deze, in groenen toestand gegeten, misschien wel moeilijker te verteren, maar voedzamer.

*Spinazie.* — De spinazie is rijk aan zouten; om deze niet te verliezen moeten wij er bij de bereiding eenige zorgen aan besteden. Gewoonlijk gaan er bij het afkoken der spinazie veel zouten in het kookwater verloren. Om dit te voorkomen kan men ze stoven zonder af te koken; ook kan men in 't kookwater wat zout doen, om zooveel mogelijk 't zelfde gehalte zout te behouden als zij er bevatten.

Om de spinazie te stoven zal men ze, na gekuischt en gespoeld te zijn, in een gesloten pot op een zacht vuur zetten en gaar laten stoven; er peper en zout aan toevoegen, dan door een teems duwen.

Zet ze dan terug maar zonder schijf op het vuur, om het water te laten verdampen; roer er een klontje boter of vet door; is er nog te veel sap, bind dit met een weinig aardappelbloem.

*Andere manier.* — De spinazie in kokende zoutwater gaar koken, daarna gehakt en gestoofd zooals hierboven is gezegd.

De spinazie mag ook met een deel zurkel bereid worden, hetgeen zeer smakelijk is.

Altijd wordt de spinazie warm, met vleesch, eieren of aardappelen opgediend en gekroond met croutontjes.

*Salade.* — Vele menschen denken dat de salade enkel geschikt is om rauw te eten. Men kan ze evenwel stoven; hiervoor neemt men schoone kroppen. Ze worden

op hun geheel en ongeschonden gespoeld en verleekt. Laat boter of vet bruinen, leg er de kroppen in, de eene nevens de andere, bestrooi ze met peper en zout en wat kruidnoot; laat ze ongeveer 30 minuten zacht stoven en dien op met vleesch.

*Andere manier.* — Ontdoe groote gele salakroppen van het hart; maak balletjes van gehakt opgemaakt vleesch, welke men in de plaats van het hart van den slakrop steekt. Als de krop niet goed samen blijft, bind hem met een draadje. Laat boter of vet bruinen, leg er de opgevulde salakroppen in, laat ze gaar stoven. Dien warm op en bestrooi met gehakte peterselie.

Op dezelfde manier kan men tomaten opvullen en bereiden.

*Postelein.* — Leg de gekuischte en gespoelde postelein in kokend zoutwater en laat gaar worden, giet ze daarna door eenen teems en laat ze verleken. Maak eene saus van boter en bloem, aangelengd met melk of bouillon, peper en zout, en laat ze al roerende doorkoken; roer er de gekookte postelein door.

Jonge postelein kan men stoven zonder af te koken.

*Zurkel.* — Deze wordt op dezelfde manier bereid als de spinazie.

Ook kan er van de zurkel saus gemaakt worden. Laat ze stoven, als ze gaar is, steek ze door den teems, en leng de saus aan met bouillon of water, peper en zout en een klontje boter.

Deze saus is wel geschikt bij visch (mosselen, paling, enz.).

*Porei.* — De porei is zeer gezond, werkt waterloozend en kan zeer smakelijk als groensel bereid worden.

*Eerste manier.* — Laat licht gezouten water koken, en laat er de gekuischte, gele porei 5 tot 7 minuten in liggen. Laat ze in eene zeef verleken. Maak eene melksaus en roer er de zacht gekookte poreien door, dien warm op.

*Andere manier.* — Aan de melksaus voegt men geraspte gruyère kaas, dit verbetert veel den smaak, en ook de voedzaamheid; zelfs mag men de gekookte porei in een réfractaire pot doen, er de kaassaus overgieten; men strooie er boven op nog wat geraspte kaas en men legt, hier en daar, kleine klontjes boter op en laat in den oven bruin bakken.

*Derde manier.* — Leg de gekuischte gele porei in gebruikte boter of vet, bestrooi met peper en zout en laat stoven nu en dan een weinig water of bouillon aan toevoegende om het aanbranden te voorkomen. Bind de saus met wat aardappelbloem, als ze te dun is.

Het wegvallende groen van de porei kan nog gebruikt worden voor soep.

*Schorseneeren.* — Laat de geschreepte en gespoelde schorseneeren in zoutwater zacht koken (liefst regenwater). Als ze gaar zijn, laat ze door eenen teems verleken. Maak eene melksaus en roer er de schorseneeren door; voeg er het sap van eenen halven citroen bij.

*Andere manier.* — Laat de geschreepte en gespoelde jonge schorseneeren op een zacht vuur stoven, omtrent ondersopt van water; doe er peper en zout en een klontje boter bij en bovenop eene snede brood, waarvan de korst weggesneden is, en laat samen ongeveer een uur gaar stoven. De saus wordt gebonden door het brood.

Klop een eierdooier, voeg hem aan het sap van een halven citroen toe, en doorroer er mede de schoorseeneeren. Om deze wit te hebben, legt men ze, na geschreept te zijn, in karnemelk ofwel in azijnwater.

Om de schorseneeren niet te moeten schrepen, kan men ze ongeschreept in kokende water leggen en laten gaar koken. Trek er dan de zwarte pel af, leg ze in koud water om het zwart worden te voorkomen. Verder dezelfde behandeling als hierboven werd aangeduid.

*Rapen.* — De gewone manier om rapen te bereiden is, ze te schillen en in reepjes te snijden van een vinger dik. Laat ze op een zacht vuur stoven met wat peper en zout, een lepel suiker, een klontje boter of vet en een weinig kaneel. Als ze gaar zijn, bind de saus met aardappelbloem.

*Andere manier.* — De geschildte rapen in ronde schijfjes snijden van een kleinen vinger dik. Bruin boter of vet in eene pan en laat er de schillen in bruinen, bestrooi met peper en zout, kaneel en suiker; als ze bruin zijn zet er een deksel op en plaats de pan op den kant van 't vuur, om voort gaar te laten komen.

*Ajuin.* — Ajuin kan ook als smakelijk groensel bereid worden. De ajuinen worden van de bruine pel ontdaan en in gebruide boter of vet te bruinen gelegd. Als ze bruin zijn, giet er een weinig water op, doe er peper, zout en wat suiker bij. Laat samen gaar stoven, en dien op met vleesch.

*Suikerijwortelen.* — Deze vormen een zeer gezond groensel. Schreep de wortelen en snijd ze gelijk rapen. Laat ze in gezouten kokende water gaar koken, en daarna verleken. Maak eene saus van boter en bloem, peper en zout, aangengelgd met water; als de saus doorgekookt heeft, verzuurt ze met het sap van eenen citroen, ofwel met azijn, en roer de wortelen door de saus.

*Andere manier.* — Jonge suikerijwortelen schrepen en fijn snijden. Ze op een zacht vuur laten gaar stoven met peper en zout en een weinig boter. Als ze gaar zijn, doe er azijn bij en bind de saus met wat aardappelbloem.

