

E
Sp. 4060
163, 10

Prijs : 25 Centiemen

 Nationale Commissie voor de uitbreiding
 der Huishoudkunde

De Voeding gedurende den Oorlogstijd

Eenige Keuken-recepten

Eenige Recepten voor Huishoudkunde



EERSTE AFDRUK

Maart 1917

Inleiding

Bij het uitgeven van dit werkje, heeft de Nationale Commissie enkel voor doel in een bundel te vereenigen de beste der menigvuldige keuken-recepten en eenige andere recepten betreffende de huishoudkunde, die aanbevolen werden door hare leden, die ze beproefd hebben.

In 't algemeen wordt in dit bundeltje rekening gehouden van den toestand, waarin de huisvrouwen, onder geldelijk opzicht, zich heden-daags bevinden.

Om te voldoen aan het verlangen door eenige leden uitgedrukt, heeft men bij de recepten, die goedkoop voorkomen, andere gevoegd, die wat meer kosten. Deze bundel zal dus zoowel in het burgerlijk huishouden als in dat van den werkmans kunnen geraadpleegd worden.

Etterbeek. — Drukkerij Paul ANDRÉ, 62-64, Jules Maloulaan.

Gekeurd.

Voeding in oorlogstijd

De voeding moet verstandelijk zijn, gezond en voldoende.

M. Horace Fletcher, lid der « *Commission for Relief in Belgium* », heeft doen opmerken, dat men in België in 't algemeen te veel voedsel heemt, door gewoonte, omdat men de spijzen niet genoeg knauwt. Jaarlijks zou men in ons land veel millioenen besparen, zegt hij, door het voedsel beter te malen.

Dokter Delseemme heeft de 12 geboden der voeding aldus uitgedrukt :

1. Langzaam eten en het voedsel met zorg knauwen.
2. Niet te veel eten.
3. Met zorg de hoeveelheid voedsel regelen, alsook de keus der voedingsstoffen.
4. Een matig gebruik maken van vleesch.
5. Niet te veel kruiden gebruiken.
6. Geen misbruik maken van de gegerichte dranken en het drinkwater als de beste drank aanzien.
7. De samenstelling der maaltijden afwisselen, ten einde den eetlust en de spijsvertering te bevoordeelen.
8. In de voeding, veel gebruik maken van groenten, fruit en brood.
9. Sommige spijzen in de maaltijden doen overheerschen : 's morgens, het fruit; 's middags, het vleesch; 's avonds, de groenten.
10. Onder de maaltijden rustig zijn en vroolijk gestemd; ook moet alles op de tafel zeer zuiver zijn en de spijzen op eene smakelijke manier opgediend worden.
11. De maaltijden moeten op vaste uren gesteld zijn.
12. Men wachte zich iets buiten de maaltijden te eten.

Voor het ontbijt zou de werkmans een rantsoen vet of spek moeten ontvangen.

Als het vleesch ontbreekt, moet het noemenmaal samengesteld zijn als volgt : een groentensoep, vervolgens een spijs, die voedszaam is, bereid met boonen, erwten, linzen, macaroni met kaas, enz. (1). Bestaat het tweede gerecht voornamelijk uit koolen, versche groenten of salade, moet er een boonen-, erwten- of linzensoep opgediend worden.

Voor jonge kinderen, ouderlingen en personen, waarbij de spijsvertering moeilijk geschiedt, zal het avondmaal bestaan uit spijzen, die niet zwaar zijn, als melkspijzen, cerealinesoep, rijst, noedels (nouilles), macaroni, — geroost brood of beschuiten.

(1) De spijzen die het meest voedende bestanddeelen bevatten, zijn met een sterretje * aangewezen.

Betrekkelijke voedende waarde van eenige spijzen, waarvan er veel gebruik gemaakt wordt

Om de voedende waarde van de spijzen te bepalen, hebben wij gesteund op hunnen inhoud in koolhydraten, het is te zeggen, op de hoeveelheid warmte, die ze kunnen ontwikkelen in het menschelijk lichaam. Deze basis mag alleenlijk in acht genomen worden, voor zooveel de spijzen de andere voedende zelfstandigheden in voldoende hoeveelheid bevatten, namelijk de eiwitstoffen, de vetstoffen, de koolhydraten alsook de minerale stoffen.

	Per kilogr.		Per kilogr.
Lies	8.370	Magere kaas	2.370
Boter	7.180	Brood	2.270
Spek	6.750	Aardappelen	904
Suiker	3.870	Suikerbeeten	642
Rijst	3.360	Melk	630
Cerealine	3.350	Roode koolen	310
Droge erwten	3.050	Koolrapen	274
Droge boonen	2.940		

Als men alleenlijk rekening houdt van het warmtevermogen der spijzen, zou men de volgende vergelijkingen kunnen maken :

1 kilogr. aardappelen hebben dezelfde voedende waarde als	3 kil. 300 gr. koolrapen;
1 kilogr. »	2 » 900 » roode koolen;
1 kilogr. »	1 » 400 » suikerbeeten;
1 kilogr. »	1 » 350 » zuiver melk;
1 kilogr. »	0 » 400 » brood;
1 kilogr. »	0 » 300 » droge erwten of droge boonen;
1 kilogr. »	0 » 270 » rijst of cerealine
1 kilogr. »	0 » 130 » spek.

De Koolraap. — Wij roepen de aandacht op de geringe voedende waarde der koolraap, welke eenigen tijd geleden, in de voeding gebracht werd, om den aardappel te vervangen. De koolraap bevat 91 ten honderd water; wanneer men er 100 kilogr. van koopt, ontvangt men eigenlijk slechts 9 kilogr. droge stof.

Opdat deze wortel den aardappel kunne vervangen, zou men er drie en een derde maal meer van moeten gebruiken, hetgeen in vele gevallen niet mogelijk zou zijn, daar het niet mogelijk is deze hoeveelheid in eens te nemen.

De koolraap mag dus slechts gedeeltelijk den aardappel vervangen en men moet er spijzen bijvoegen als erwten, boonen, rijst, cerealine, die een groote voedende waarde bezitten. De koolraap moet tamelijk lang koken, ten einde haar vezelstoffen (celstoffen) te verslappen en te scheiden.

De Suikerbeet. — De suikerbeet heeft men ook aanbevolen, om den aardappel te vervangen.

Haar voedende waarde overtreft die van de koolraap. Onder het opzicht van haar warmtevoortbrengingsvermogen, staat 1 kilogram aardappelen gelijk met 1 kilogr. 400 beetwortels; dit verschil is vooral toe te schrijven aan de groote hoeveelheid suiker, die de suikerbeet inhoudt.

Maar de ondervinding heeft bewezen, dat het moeilijk zou zijn in ons land de suikerbeet in de menschelijke voeding in te voeren. De soepen met deze wortelsoort bereid, zijn buitenmate smakeloos. De smaak is onaangenaam en blijft langen tijd bij. De suikerbeet is moeilijk om verteren ter oorzaak der vastheid van haar vezelstof (celstof).

De Cerealine. — Onder de maïsspijzen, is de cerealine in het algemeen door de verbruikers als een aangename spijs aanzien. Door de bijzondere bewerking, die men aan de maïsgort heeft doen ondergaan, om cerealine van te maken, is de vertering ervan grootelijks vermeerderd. De bereiding is er door vergemakkelijkt en ook verkort. Met volle, of afgeroomde melk gemengd, een weinig suiker, en lichtelijk gearomatiseerd, kan zij menigvuldige bereidingen ondergaan, die in het algemeen veel bijval krijgen en tevens voedzaam en gezond zijn.

Havergort. — Dit voedsel beviel het publiek in het algemeen. Ongelukkiglijk is het van onze markt grootendeels verdwenen. De groote vermindering van het getal paarden in het land, heeft voor gevolg dat er eene groote hoeveelheid haver overblijft; in gort verwerkt, zou zij zeer nuttig zijn voor de voeding van het volk. De voeding der kinders, der ouderlingen en der zieken zou er grootelijks kunnen door verbeterd worden, daar het eene voedende en prikkelende spijs is.

Wij wenschen dat de havergort weldra ter beschikking van de Voedings Commissiën zal gesteld worden aan een redelijken prijs, ten bereik van alle beurzen.

A. — KEUKEN-RECEPTEN.

I. -- Soepen.

(*) **Iersche soep.** — 3 liter koud water, 1/2 kilogr. aardappelen of raapkoolen, 100 grammen rijst, 20 grammen vet, 2 ajuinen, 1 kruidnagel, 3 laurierbladen, thijm, een weinig look. Alles gedurende 3 uren op een matig vuur laten koken.

Schotsche soep. — 3 liters koud water, een been, eenige aardappelen, een wortel in stukken gesneden; een of twee poreien, een selder, een raap, een tomaat, een weinig zurkel en kervel, een ajuin, een weinig vet, peper, zout, muskaatnoot.

Alles gedurende 2 uren laten koken, daarna door eene zeef drukken. De aardappelen kunnen vervangen worden door parelgerst of rijst; in dit geval moeten de groenten gekapt worden in plaats van ze door te drukken.

(*) **Boonen-, erwten-, linzensoep of purei.** — In den vooravond, laat men de boonen in koud regenwater malsch worden, of wel in pompwater, waarin men een weinig soda heeft doen oplossen. Men zet ze op het vuur in koud water, men laat ze ten minste 3 uur koken; men drukt de soep door een zeeffe; men voegt er de noodige hoeveelheid kokend water bij; men doet ze nog eens koken met fijn gesneden porei, ajuin, peper, zout en vet. Men dient ze op met of zonder geroosterde stukjes brood.

Deze soep mag men ook opdienen zonder ze door te steken, vermits men er 2 of 3 in stukjes gesneden aardappelen bijvoegt.

Op dezelfde wijze worden erwten- en linzensoep bereid.

(*) *Andere bereiding met linzen.* — Dezelfde bereiding als hierboven; wanneer de linzen bijna malsch geworden zijn, er 1 of 2 ajuinen bijvoegen, 1 in stukjes gesneden wortel, 1 snede brood of een weinig maïsbloem, of ook rijst of cerealine, 1 laurierblad, 1 takje tijm of salie, peper en zout; alles 1 uur laten koken.

Men laat de soep gedurende eenige minuten afkoelen, om den sterken smaak der linzen een weinig te verzachten, en men dient ze op met of zonder geroosterde stukjes brood.

Groene soep. — Zurkel, spinazie, kervel, latouw, porselein (in grooter of kleine hoeveelheid, naar belijfte); een handvol van elke soort voor 2 of 3 liter vloeistof en aardappelen. 't Is bijzonder gedurende de Lente en den Zomer dat deze smakelijke soep bereid wordt. De groenten worden verlesen en gewasschen; men laat ze goed doorlekken, om ze daarna fijn te kappen. De kervel wordt afzonderlijk gekapt en bij de soep gevoegd, op het oogenblik dat men deze opdiënt.

Men doet een lepel boter of vet smelten, men voegt er de gekapte groenten bij, die men gedurende tien minuten op het vuur goed doorroert. Men giet er 3 of 4 liter gekookt water bij (voor 6 personen) daarna een halve kilogram meelachtige met zorg gepelde aardappelen, of rijst, en zout. De kastrol wordt gedekt en den inhoud doet men gedurende omtrent een half uur, op een goed vuur koken.

De bereiding van deze soort van soepen mag niet te lang duren, wil men aan de jonge groenten hun aroma bewaren, hetgeen aan de soep den fijnen smaak geeft die zoozeer gezocht wordt.

Als de aardappelen genoeg gekookt zijn, worden ze in de schuimspaan met een vork verbrijzeld, ofwel in een zeeffe doorgestoken.

De aardappelen mogen vervangen worden door cerealine, koolraap, rijst, deegspijzen, enz.

De soep zal een fijnen smaak hebben, als men er, vooraleer ze op te dienen, een stukje versche boter bijvoegt.

Deze soep mag ook met porei, selder, koolen, enz., bereid worden.

Kervelsoep. — 1 of 2 ajuinen doen bruinen; er water bijvoegen, eenige aardappelen, rijst, cerealine, een grooten handvol kervel; dit mengsel 1 1/2 uur laten koken; de soep doorsteken en opnieuw laten koken; en water en melk bijvoegen, en, op het oogenblik van ze op te dienen, een goede handvol fijn gekapte versche kervel.

(*) **Biersoep.** — Melk met kaneel en suiker doen koken; er bier bijvoegen; de soep binden en ze een half uur laten langzaam en zachtjes koken.

Om de soep te binden mag men rijst gebruiken, die men in de melk doet koken vooraleer het bier bij te voegen, en, op het laatste oogenblik, bindt men de soep door middel van aardappelbloem.

(*) **Karnemelksoep.** — De karnemelksoep laten koken met rijst en bloem (3 lepels voor 2 liter), een weinig zout; het mengsel goed doorroeren tot dat het kookt. Als men er een of twee appels bijvoegt, zal de soep veel smakelijker zijn; men mag er ook kaneel bijvoegen; om ze goed te binden, giet men ze kokend in de soepkom, waarin men vooraf een eierdooier heeft geklopt. Men voegt er suiker of siroop bij naar beliefte.

(*) **Mager boonensoep (boonenbouillon).** — Droge witte boonen gedurende 3 1/2 uur doen koken; men voegt er een stuk boter bij, eenige wortelen en ajuinen, gelijk voor het vleeschsap. Op het oogenblik van deze soep op te dienen, maakt men ze bruin door middel van karamel (gerstesuiker) of een bol voor het vleeschsap. Dit afkooksel opdienen met tapioca of groenten. Het moet hetzelfde uitzicht hebben (onder opzicht van helderheid en kleur) als het vleeschsap.

De boonen mogen gebruikt worden als groente, of koud opgediend worden onder vorm van salade.

(*) **Wortelsoep.** — 1/2 kilogr. gewasschen wortelen, goed afgeschraapt en in kleine stukjes gesneden (men wachte zich van ze te wasschen nadat ze gesneden zijn), 4 aardappelen, 1 selder, 2 ajuinen. Langzaam doen koken, doorsteken en opdienen met geroosterde stukjes brood, of twee in stukjes gesneden ajuinen in boter of vet gebruind. Die soep is voedzaam en gezond.

Koolsoep. — Deze soep wordt bereid met water waarin hesp of hespebeen gekookt heeft, een fijn gesneden groene kool, een halve witte kool, twee ajuinen, twee wortelen, een takje peterselie, een raap. Het mengsel moet gedurende 3 uur op een zacht vuur koken; drie kwartuurs vóór den maaltijd, doet men er zes in vier stukjes gesneden aardappelen in koken.

Opmerking. — Indien men over geen hespsap beschikt, doet men een ajuin in vet bruinen. In dit geval is deze soep wat min voedzaam.

(*) **"Sugar corn" soep.** — (Voor 6 personen.) 2 dozen *Sugar corn*, 5 liter water, 1/4 pond rijst, 2 poreien en 1 selder; in koud water op het vuur plaatsen. Alles gedurende 1 1/2 uur doen koken; 3 ajuinen in een soeplepel vet doen bruinen en bij de doorgestoken soep voegen, die men vervolgens opnieuw gedurende 1/4 uur doet koken.

Roode kool soep. — (Voor 6 personen.) Een roode kool in stukken snijden; in 5 liter water doen koken, met 1/4 kilogr. rijst of cerealine, 2 poreien; er water, tijm en laurierblad bijvoegen; alles doorsteken; er een lepel vet bij doen; de porei mag vervangen worden door ajuin,

welk in het vet gebruind geweest zijn. Op het oogenblik van op te dienen, er een lepel azijn in gieten.

(*) **Rijstsoep.** — (Voor 6 personen.) 1/2 liter rijst goed wasschen; gedurende 1 1/2 uur doen koken in 6 liter water met 2 ajuinen of 3 poreien in kleine stukjes gesneden; zout, thijm, laurierblad en een lepel vet.

Wortelsoep. — (Voor 6 personen.) 3 pond wortelen in 5 liter water met 2 stukken selder, 1 laurierblad, zout, 4 of 5 aardappelen doen koken gedurende 1 1/2 uur; alles doorsteken, er 3 in fijne stukjes gesneden en in een lepel vet gebruinde ajuinen bijvoegen; nog eens gedurende 1/4 uur doen koken.

Puro soep. — (Voor 6 personen.) 1/4 kilogr. rijst in 5 liter koud water met 2 in stukken gesneden poreien met zout en gedurende 1 uur doen koken. Twee dozen *puro-soep* met koud water mengen en dit mengsel bij de soep voegen, die men gedurende 20 minuten doet koken; op het oogenblik van ze op te dienen, er geroosterde broodkrumels in doen.

(*) **Hutsepot.** — 1/2 kilogr. uitschot van schapen- of varkenvleesch, 50 grammen boter of vet doen smelten; een ajuin bruinen; het vleesch in het vet doen kleuren; er water bijvoegen alsook wortelen, witte peenen (pastinaken), rapen, selder, een kleine groene kool, poreien (alles in groote stukken), zout en peper. De kastrol met een deksel voorzien en het mengsel zal men gedurende 1 1/2 uur zachtjes en langzaam laten koken; daarna, zal men in vier stukken gesneden aardappelen boven de groenten leggen en het koken voortzetten. Men mag het vleesch vervangen door overblijfselen van droge boonen van de vorigen dag, die men bij de groenten voegt, gedurende het laatste kwartier.

II. -- Aardappelen.

Voorafgaande begrippen.

De bereidingen die men aan de aardappelen doet ondergaan, moeten ertoe strekken aan deze hun volledige voedende waarde te doen behouden.

1° Het schieten der aardappelen beletten door ze in eene donkeren kouden, goed verluchten kelder te sluiten. Als het noodig is, maakt men luchtgaten in de hoopen; men trekt zoohaast mogelijk de scheuten af.

2° Het wasschen der aardappelen moet geschieden vooraleer ze gepeld worden, ten einde geen meel te verliezen. Om dezelfde reden moeten de dikke aardappels gesneden worden slechts op het oogenblik, dat men ze in het kookwater dompelt.

3° De aardappelen, onder de warme assche bereid, of in een oven, of met de schil, of nog in den damp, zijn smakelijker en hebben niets van hunne voedende waarde verloren. Als men geene dieren heeft, die

de aardappelschillen kunnen eten, zal men gebruik maken van deze wijze van bereiden. Volgens het belang van den maaltijd, zijn er gemiddeld 1/2 tot 1 kilogr. aardappelen noodig per persoon.

4^o *Praktische wenken.* — Tot in September, zal men de nieuwe aardappelen in twee waters doen koken. Ze worden in kokend zoutwater op het vuur gezet. Het eerste water is gewoonlijk bruinachtig en kan daarom ontsteltenissen veroorzaken.

Oude aardappelen moeten in koud zoutwater op het vuur gezet worden.

Aardappelen mogen aldus opgediend worden zonder een andere bereiding te ondergaan; men mag er eene saus bijvoegen samengesteld uit spek en azijn; ze worden ook met vleesch en groenten opgediend.

Als er overblijven, zal men ze voor den volgenden maaltijd in stukken snijden en ze bereiden met wat vet. Men mag er gekapte peterselie en ajuin bijvoegen.

Het water, waarin oude aardappelen zijn gekookt geweest, mag tot het bereiden van soep benuttigd worden.

Het water waarin jonge aardappelen gekookt worden, wordt weggegoten, daar het voor de gezondheid nadeelige zelfstandigheden inhoudt.

(*) **Aardappelen onder asch gebraden.** — Ze wasschen en met een laag van 2 tot 3 centimeter warme assche dekken, waarop men eenige brandende houtskoolen plaatst; deze bereiding moet een half uur duren. Men eet ze met zout en boter.

(*) **Aardappelen in den oven.** — Ze wasschen, op een plaat in den broodoven of in den oven der keukenstoof doen bakken; wanneer ze half genoeg gebakken zijn, moet men ze eens keeren.

(*) **Aardappelen met de schil gekookt.** — Ze wasschen en gansch in kokend water dompelen. Ze goed laten koken, daarna afgieten en pellen; men dient ze op met boter en zout of als salade; men kan ze ook in wat vet braden.

(*) **Aardappelen in damp gekookt.** — Gewasschen aardappelen in eene zeef plaatsen, die men in een ketel zet, boven kokend water, waarvan de oppervlakte de zeef niet bereiken kan. De ketel moet goed gesloten worden, het koken duurt omtrent een uur. De aardappel aldus bereid, bewaart al zijn meel en heeft een beteren smaak.

De aardappelen behouden insgelijks hun hoedanigheden, als men ze geschild, boven stovende wortelen plaatst, koolen, poreien, selders, enz., of een vleeschgerecht. Het koken moet langzaam en minstens een uur en half duren.

(*) **Aardappelen volgens natuur.** — Ze wasschen, en ze onmiddellijk vóór het koken fijn schillen (niet den vorigen dag). Wanneer, op het einde van Aprilmaand, de aardappelen wat verslapt zijn, men kan ze hun vastheid doen weer krijgen, door ze gedurende één of twee uur in koud water te dompelen. Men wachte zich wel de aardappelen door de snijden, om ze te wasschen. Zij moeten in kokend zoutwater op

een hevig vuur geplaatst worden. Na een kwartier of twintig minuten zijn ze gewoonlijk genoeg gekookt. Ze worden afgegoten en daarna boven het vuur wat gedroogd, ten einde de bloemachtig te maken; ze moeten onmiddellijk opgediend worden. Als dat niet zijn kan, wordt de kastrol half gedekt of alleenlijk met een doek bedekt.

(*) **Aardappel purei.** — De gekookte aardappelen doorgestoken met een weinig water gemengd, kan men zeer wel mengen met tarwebloem voor het bereiden van brood, pannekoeken en wafels.

Wil men de aardappelen onder vorm van purei opdienen, voegt men er een weinig melk bij, zout, muskaatnoot (eierdooiers en boter naar willekeur). Voor 2 kilogr. aardappelen, gebruikt men één tas melk, twee eierdooiers en 30 gram boter. Men kan ze aldus bereid, in een schotel plaatsen, met geraspt brood of broodkruimels en een weinig boter dekken en in den oven laten bruin worden.

Men kan ze ook onder den vorm van knapballetjes (croquettes) opdienen, in den oven gebakken of in vet gefruit, hetgeen geschiedt nadat men de balletjes in geklopt eiwit en daarna in geraspt brood heeft gerold.

(*) **Gestooide aardappelen.** — Deze doenwijze behoudt aan den aardappel gansch zijn voedende waarde, daar het kookwater niet wordt afgegoten — maar zij maakt hem min verteerbaar.

Men bruineert eenige ajuinen in spek, dat in teerlingen gesneden is; men doet er de aardappelen bij, in stukken gesneden; men dekt ze gedeeltelijk met water; men voegt er een laurierblad bij, zout en peper, en men laat ze zachtjes en langzaam koken gedurende anderhalve uur.

(*) **Gefruite aardappelen.** — Men schelt ze, snijdt ze in reepjes, droogt ze af, legt ze in kokend vet (de ketel moet een voldoende hoeveelheid vet bevatten, zoodat de aardappelen er gansch mede overdekt zijn). Nadat ze zeven of acht minuten koken, roert men ze met een schuimspaan, en neemt ze uit als ze bruin en krakend zijn; men laat ze uitdruipen, men zout ze en men dient ze warm op. Als men ze een weinig opgeblazen verlangt, neem men ze uit en laat ze afkoelen na het eerste deel der bereiding, en men volledigt deze onmiddellijk vóór het opdienen.

(*) **Oorlog-eierkoek.** — Gepelde en gekookte aardappelen in schijven snijden; deze langs de twee zijden in vet doen bruinen. Als ze krakend zijn, voegt men er een goed geklopt ei bij, met peper en zout.

(*) **Rupsvormige aardappelen.** — De aardappelen in zoutwater doen koken; ze afgieten en op het vuur gedurende 2 minuten laten drogen; ze door een fijn zeef steken en onmiddellijk daarna opdienen.

III. -- Droge groenten.

Voorafgaande begrippen. — De erwten, boonen, linzen hebben een voedende waarde, welke die van het vleesch overtreft. Deze groenten moeten een goede knauwing ondergaan, zelfs als zij onder vorm van purei opgediend worden.

(*) **Koken van boonen.** — Ze 24 uren in regenwater laten weeken; ze laten koken in regenwater. Nadat de boonen gedurende een kwartier hebben gekookt, zal men ze afgieten en ze in ander regenwater doen koken (2 liter water voor 1 liter boonen). Als ze malsch geworden zijn, ze afgieten en opdienen:

1° *Onder vorm van salade*, met aardappelschijfjes, spek of vet, azijn, ajuin, peterselie;

2° *Warm* met een azijsaus bereid met ajuin in vet gefruit, waarbij men vervolgens een weinig boonensap voegt met mostaard en azijn. Opdienen met aardappelen en rijst.

Men kan ook een saus bereiden met verschen room, één eierdooier en wat azijn;

3° *Onder vorm van knapballetjes (croquettes)*. — De boonen door een zeef steken; de purei met gekapte peterselie en fijn gesneden ajuin verbinden; er balletjes van maken, die men een weinig platdrukt en in tarwebloem draait, om ze langs de twee zijden in vet te doen braden. Op dezelfde wijze kan men te werk gaan met erwten en linzen.

(*) **Boonen en aardappelpastei.** — Het is een volledig voedsel dat zeer veel bijval krijgt:

1° Een goed gekruide boonempurei bereiden (peper, zout, thijm, laurierblad, kruidnagel en ajuin, peterselie zoo men begeert);

2° Ingelijks een goed gekruide aardappelpurei gereed maken;

3° Een vuurvaste schotel vullen met lagen purei: a) aardappelpurei, b) boonempurei, c) aardappelpurei, enz.

Tusschen de lagen purei mag men een laag gekapt vleesch plaatsen; men mag er ook melk of gebruineerden ajuin bijvoegen;

4° De schotel in een warmen oven plaatsen, om de bereiding te doen bakken, hetgeen omtrent 1/2 uur moet duren.

(*) **Leverpastei met boonen.** — Boonen op de hierboven aangeduide wijze doen koken met thijm en laurier; het water afgieten ze in een kap- of vleeschmolen in purei doen herleiden, nadat men er 100 gram spek of vet heeft bij gevoegd; de pastei zal nog smakelijker zijn als men er 50 of 100 gram gekapt vleesch bijvoegt.

Men doet er gekapte peterselie, een stukje fijn gesneden look in, 4 ajuinen insgelijks fijn gesneden, zout, peper, muskaatnoot en één ei; men mengt alles goed dooreen. Men bestrijkt een pasteivorm met vet, en men vult ze met de bereiding; men plaatst ze gedekt in den oven op een goed gewarmden vuurvasten steen, gedurende 1/2 uur. Deze pastei wordt koud geëten.

(*) **Boonenpastei.** — Boonen doen koken en doorsteken. Er gekookte rijst bijvoegen of hard beschuit dat men vooraf heeft verbrijzeld, peterselie, gekapte ajuin. Het mengsel in een met vet bestreken schotel in den oven doen bakken, nadat men het met een laag vet of eenige sneden spek heeft bedekt.

Deze pastei wordt warm of koud gebruikt; zij is zeer voedzaam; men kan ze verbeteren door er eiers bij te voegen. Een boterham voorzien van eene snede boonempastei, is zeer smakelijk.

(*) **Galantine zonder vleesch.** — 100 gram gedroogd en geraspt brood; 200 gram witte in zoutwater gekookt en doorgestoken boonen; 4 fijn gesneden ajuinen in boter of vet gefruit; 200 gram macaroni of noedels in zoutwater gekookt en doorgestoken; 2 eieren hard gekookt en verbrijzeld; 4 goed geklopte versche eieren; 2 lepels gesmolten boter.

Alles goed mengen en er zout en peper bijvoegen. Er een met vet bestroken pasteivorm mede vullen en in een warmen oven gedurende 1 1/2 uur laten bakken.

Warm opdienen met een groentensaus, of koud, met een mayonnaise-saus, ofwel de galantine in sneden verdeelen en in een pan doen fruiten.

Men kan er ook een pastei van maken en in den oven, in een pan, gedurende een half uur laten braden. De eieren zijn in de bereiding niet onmisbaar.

(*) **Gestooft boonen.** — De boonen, na daags te voren geweekt te zijn, met zout en laurierblad gedurende 3 uren doen koken, afgieten, in een kastrol doen stoven met een lepel vet, een fijn gesneden ajuin, peper en zout; na een kwartier voegt men er een halve tas melk bij, die men met het overige goed doormengt.

IV. -- Versche groenten (1).

Groene koolen. — De koolen afkoken, eenige minuten in kokend zoutwater dompelen; ze laten uitlekken, ze daarna fijn hakken en in vet stoven; er wat zout, peper en muskaatnoot bijvoegen.

Brabantsche koolen. — Zelfde bereiding, maar zonder ze te hakken.

Witte koolen. — Ze in fijne reepjes snijden, ze doen uitlekken, uitpersen, met melk en boter of vet stoven en er wat zout, peper, muskaatnoot bijvoegen, alsook een weinig aardappelbloem, om ze te binden.

Raapkoolen. — De raapkoolen worden bereid als witte koolen, maar ze worden in reepjes gesneden gelijk aardappelen, die moeten gefruit worden.

Andere bereiding. — Ze in reepjes snijden, er warm water over gieten, en ze doen koken met laurierblad en zout; ze laten uitlekken; een witte saus in mengen.

Raapkoolen met aardappelen en spek. — Ze gedurende één uur doen koken met zout en laurierblad; er de aardappelen bijvoegen en ze daarna nog 20 minuten doen koken, ze laten uitlekken; er in stukjes gesneden gesmolten spek over gieten; alles doormengen en verpletteren.

(1) Al de versche groenten mogen, nadat ze gekookt geweest zijn, met aardappelen en eene speksaus opgediend worden.

Bloemkoolen. — Ze in kleine takjes verdeelen en de twijgjes pellen; ze afkoken en doen uitlekken; ze warm houden en ze met eene witte saus opdienen.

Roode koolen. — Ze in fijne reepjes snijden en in gesmolten vet op het vuur plaatsen, er wat water bijvoegen, alsook een zuren appel in stukjes gesneden en een tas gewasschen rijst; het mengsel gedurende 2 tot 3 uren zachtjes laten stoven. Vooraleer op te dienen, er een weinig suiker, azijn en zout bijvoegen.

Andere bereiding. — Spek doen smelten; er de fijn gesneden roode koolen in plaatsen; er zout, peper, thym, één laurierblad, 4 in stukjes gesneden ajuinen bijvoegen; ze twee uren doen koken. Een weinig bloem gemengd met een halve tas azijn, over de koolen gieten; er een lepel suiker bijvoegen. Men mag er ook een appel bij doen.

Roode en witte koolen als salade. — Ze in zeer fijne reepjes snijden; ze in een steenen pot doen met eenige peperbollen, fijn gesneden ajuin of look en een weinig azijn. Men neemt er eenige lepels van, om met de boonen te mengen, of met de erwten, koren-salade, waarop men warme saus giet, zooals eene speksaus.

Wittenetels, rabarberbladeren, spinazie, bladeren van leeuwentanden, loof van rapen en van radijzen. — Afkoken en afkoelen; op een zeef doen uitlekken, en uitpersen, fijn hakken, in boter of in vet stoven met zout, peper, muskaatnoot.

Wortelen (penen). — a) *Jonge wortelen*: Schrapen, wasschen, in boter of vet stoven met ajuin, peper, zout en in weinig water gedurende een half uur in een gesloten kastrol; men voegt er een weinig fijn gehakte peterselie bij, onmiddellijk vóór opdienen.

b) *Oude wortelen.* — Schrapen, wasschen, in kleine schijfjes snijden, met water overgieten en, gedurende een half uur, in een gesloten kastrol laten stoven met zout, peper, vet, gesneden ajuin, peterselie en een weinig suiker.

Kleine erwten en groene erwten (mange-tout). — Men vermijde ze te klein te gebruiken. De bereiding is dezelfde als deze van jonge wortelen; men mag deze twee groenten te zamen opdienen.

(*) **Knapbolletjes met boonen en aardappelen** — De boonen doen koken tot dat ze malsch geworden zijn; ze laten uitlekken; insgelijks de aardappelen doen koken en goed laten uitlekken; ze met de boonen mengen ze beide door een zeef steken en goed laten afkoelen.

Men voegt er peper bij, zout, muskaatnoot, boter, vet, één of meer eieren, waarvan men het wit in sneeuw slaat; er knapbolletjes van maken, die men in tarwebloem rolt en vervolgens in de pan met vet doet bakken. Met eene witte saus opdienen.

(*) **Snijboonen.** — De draden aftrekken; de boonen in reepjes snijden, ze afkoken, doen uitlekken, met een weinig boter of vet stoven en een gesneden ajuin, melk, peper, zout, en met aardappelbloem binden.

(*) **Platte boonen en dikke erwten.** — Zelfde bereiding. Bij de platte boonen voegt men gewoonlijk gehakt boonenkruid.

(*) **Prinsessenboonen.** — Men neemt de draden weg, men breekt ze in twee stukken, men kookt ze af, laat ze uitlekken, enz. Men dient ze op met een azijsaus; ook mogen zij gestoofd worden met vet, peper, zout, peterselie en gesneden ajuin.

Koolrapen (rutabagas). — In schijfjes snijden en in kokend zoutwater op het vuur zetten; ze doen uitlekken en met een witte saus opdienen of in vet doen bruineeren met een weinig meelsuiker.

Rapen. — Zelfde bereiding.

Raapkoolen. — Voor al de doenwijzen, in kokend water op het vuur plaatsen; onder het koken, het water ten minste één maal door ander vervangen om reden van den zwavelachtigen reuk en smaak. Het koken duurt twee uur. Ze in fijne stukjes snijden.

Men eet ze in de soep ook in vleeschsap (bouillon). Met aardappelen gemengd, worden ze bereid als een aardappelkoek, met een zure saus, met een mostaardsaus, of wel nog met een witte saus; nadat zij afgekookt zijn, kunnen ze gefruit worden.

V. -- Mayonnaisesaus zonder olie.

Eerste doenwijze. — Een gekookte warme aardappel fijn smeieren; er mostaard, zout, peper, fijn gesneden ajuin of sjalot bijvoegen; vet of spek doen smelten en met den aardappel goed mengen en daarna met azijn; als de saus te dik is, er een weinig water bij doen om ze vloeibaarder te maken.

Tweede doenwijze. — Fijn gesneden sjalotten in boter doen bruineeren; er 2 lepels water per persoon bijvoegen; laten koken; van het vuur wegnemen en er een weinig mostaard en azijn in mengen. Er een hard gekookte eierdooier in smeieren; het wit van het ei in stukken snijden, om te voegen bij groene salade of salade van groenten, groen bewaarde of droge boonen bijv. De saus op de salade gieten en deze goed doorroeren. Een ei voor twee personen is voldoende.

Derde doenwijze. — In een schotel 2 soeplepels bloem met een koffielepel zout, 2 koffielepels eetbare mostaardbloem, een weinig peper, 2 eierdooiers, een tas koude melk goed doormengen en voegen bij een mengsel bestaande uit 3/4 tas water en 1/4 tas kokende azijn; alles doen koken tot de saus dik genoeg is; er een noot boter bijvoegen.

VI. -- Rijst en macaroni.

(*) **Rijst in graan gekookt.** — De rijst wasschen en in een kastrol met kokend zoutwater gieten; de rijst moet goed met water overdekt zijn, ten einde het niet gansch op te slorpen onder het koken, dat niet mag onderbroken worden.

Men mag er niet in roeren en de kastrol niet dekken. De kooktijd verschilt volgens de hoedanigheid van de rijst (10 tot 20 minuten) en de hoeveelheid rijst is 2 tot 3 lepels voor personen die een gewonen eetlust hebben.

Wanneer de rijst gezwollen is (maar niet is opengegaan), zal men hem op een zeef laten uitlekken; dan wordt de bereiding voortgezet, om daarna zonder uitstel te worden opgediend. Als men ze vooraf kookt, moet men, nadat zij is uitgelekt, er koud water over gieten, en ze terug in een gedekte kastrol op een kant van het vuur plaatsen. Als men ze den vorigen dag kookt, moet ze in den damp verwarmd worden. Het water, waarin de rijst is gekookt geweest, kan gebruikt worden, om groentensoep te bereiden, ook om sommige stoffen te wasschen.

(*) **Knaprijst (krakende rijst).** — De rijst wasschen en goed laten uitlekken.

De graantjes rijst in een braadpan, met boter of vet laten bruineeren, terwijl men ze met een vork langzaam doorroert; wanneer zij genoeg gebruineerd zijn, dekt men ze met lauw water of groentensap, dat genoegzaam gekruid is. Als de rijst dat eerste water zal opgeslorpt hebben, zal men er nog water bijvoegen, en zoo altijd voort tot dat zij genoeg gekookt is. Het vuur moet veel warmte geven. De rijst zal aldus langzamerhand het sap opsorpen dat noodig is, om malsch te worden, zonder er te veel op te nemen, hetgeen een half uur duren zal. De rijst, aldus bereid blijft een weinig krakend en moet gebruikt worden, zoohaast zij gereed is.

(*) **Krakende rijst met boonen.** — Goede boonen doen koken met een ajuin; als de rijst gebruineerd is, overgiet men ze met het boonensap. Eenige oogenblikken, vooraleer op te dienen, voegt men er de boonen bij met een weinig versche boter.

(*) **Rijst met kaas.** — Een sap bereiden met water, één ajuin, één kruidnagel, één laurierblad, peper, zout en boter; het 15 minuten op een matig vuur laten koken. In een andere kastrol, op een zacht vuur, een stuk boter doen smelten; er bloem in mengen; er het sap door een zeef op gieten. De saus laten dik worden terwijl men er onophoudelijk in roert. Zij moet de vastheid hebben van dichten room. De gekookte rijst moet in een schotel geschept en met de saus overgoten worden; men zal er geraspte gruyerekaas over strooien en, als het gerecht opgediend is, alles goed doorroeren.

Rijst met kaas is een volledige spijs; onnoodig er vleesch bij te voegen, daar de kaas voedzamer is dan vleesch; men moet nochtans zorg dragen dat de hoeveelheid kaas voldoende is. Brusselsche kaas, met de vork verbrijzeld, zou den gruyerekaas mogen vervangen.

Rijst met eieren en geurige toekruiden (fines herbes). — Een stuk versche boter met fijn gehakte peterselie, sjalotten of snijlook op het vuur mengen met gekookte en uitgelekte rijst.

Na eenige stonden, het mengsel op een verwarmden platten schotel scheppen. Er hard gekookte en gesmeierde eieren op strooien; er gesmolten boter over gieten en alles goed doorroeren.

(*) **Plantaardig vulsel (farce végétale).** — Voor 6-7 personen.
150 gram rijst griesmeel; 120 gram erwten; 1 ajuin, 5 kruidnagels, 2 eieren, omtrent 30 gram boter of lies.

Doenwijze. — 1° De erwten doen koken en laten uitdruppen;

2° Een sap bereiden met 1/2 liter koud water, en dikken, fijn gehakten ajuin, lies, als men over geen boter beschikt, 5 kruidnagels en peper.

Alles laten koken gedurende een kwartier. Het griesmeel, in regen, laten vallen in het sap, dat men goed doorroert. Gedurende eenige minuten het mengsel op zacht vuur laten zwellen.

3° De erwtenpurei met het griesmeel en twee eieren, peper en zout behoorlijk doormengen.

4° Een platte schotel met vet of boter bestrijken en hem met het mengsel vullen, daarna in een warmen oven, gedurende een half uur, laten bakken. Warm opdienen. Dit vulsel mag opgediend worden met gestoofde wortelen. Afgekoeld, kan het op brood gespreid worden om de boter te vervangen.

Dit vulsel gelijkt aan de leverpastei. Het kan gedurende eenige dagen in goeden toestand bewaard worden. Men mag het ook bereiden met boonen.

(*) **Krakende rijst met wortelen.** — Een bouillon bereiden met water, ajuin, peterselie, peper en zout. Laten koken en gedurende een kwartier op een matig vuur laten staan. Door een zeef gieten.

Als de rijstgraantjes gebruineerd zijn, er één geraspte wortel per persoon bijvoegen, alsook eene voldoende hoeveelheid boter, opdat de groenten er van zouden doordrongen zijn. Er het sap opgieten zooals hooger reeds is gezegd.

(*) **Rysttaart met melk (volle of afgeroomde).** — 1250 gram afgeroomde melk, 200 gram rijst, 100 gram suiker, een weinig saffraan.
Alles goed doormengen, koken en op den deeg uitspreiden.
Zeer smakelijke en voedzame spijs.

(*) **Rijst met porei in den oven gebakken.** — Rijst in graantjes doen koken. Daarenboven, poreien (2 per persoon) in boter stoven. Alles doorenmengen; er wat peper en zout bijvoegen.

In een vuurvaste schotel een laag van het mengsel scheppen, daarna een laag reepjes Gruyerekaas, vervolgens nog een laag van het mengsel; geraspte kaas en geraspt brood er op strooien; hier en daar een stukje boter op plaatsen en in den oven steken.

In plaats van porei, mag men gestoofde selder of wortelen gebruiken. Deze bereiding kan ook zonder kaas geschieden: in dit geval, moet men binden met boter met bloem doormengd.

(*) **Krakende rijst met spinazie.** — Versche spinazie kappen nadat zij goed gewasschen is geweest.

Zoo haast de rijst gebruineerd is, zal men de spinazie laten opkomen (een handvol per persoon) men voegt ze een weinig in eens bij de rijst zooals hierboven reeds is aangeduid.

Rijst aldus bereid mag opgediend worden met een cerealine gebräad.

(*) **Macaroni met wortelen.** — De macaroni wasschen (250 gram voor 4 personen). Ze in kokend zoutwater op een goed vuur, zonder deksel, laten koken.

Als zij half gekookt is, er 2 wortelen bijvoegen van gewone grootte. Langzaam laten koken, half gedekt laten, tot dat de wortelen malsch geworden zijn.

Men mengt dan een stuk boter met wat bloem, hetwelk men in de macaroni roert. Men mag er ook vleesch- of groenten extract bijvoegen.

Het bereiden van deze spijs duurt nog al lang en het is voordeelig er een groote hoeveelheid in eens van gereed te maken.

Hetgeen overblijft kan in den oven gebakken worden.

(*) **Rijstkoek.** — 120 grammen rijst, 125 grammen suiker 1/2 liter melk, een stuk vanielje. Alles te zamen koken.

Als de rijst goed gekookt is, er de vanielje bijvoegen, één ei en 2 lepels brandewijn of rum (deze laatste drank is te verkiezen), een stukje boter; alles dooreenroeren.

Een vorm met boter bestrijken, en gedurende 1/2 uur, op een steen in een warmen oven, laten bakken.

Het gebak laten afkoelen, het op twee plaatsen doorsnijden om het met lagen fruitgelei te voorzien.

(*) **Pannekoeken met macaroni.** — 1 kilogram tarwebloem, 1/2 kilogram macaroni, gekookt en uitgelekt, 30 gram boter : dit alles goed doormengen om een vasten deeg te bekomen, vervolgens te werk gaan als voor de gewone pannekoeken.

Zelfde doenwijze om pannekoeken te bereiden met andere deegspijzen (pâtes d'Italie).

(*) **Boonen met rijst.** — Afzonderlijk in zoutwater boontjes en rijst doen koken en vervolgens doorsteken. De beide pureien doormengen en er bollen van maken die men in bloem rolt en vervolgens in vet laat fruiten.

(*) **Rijst met macaroni en tomaten.** — Rijst en macaroni afzonderlijk in zoutwater doen koken; er boter bijvoegen, op een schotel schikken en met eene tomatensaus overgieten.

(*) **Franco-belgische rijst.** — 1/2 pond rijst gedurende 3 tot 4 uur in koud water laten malsch worden en in zoutwater laten koken. Er 2 of 4 lepels zeer versche witte kaas bijvoegen. Opdien en met bruine boter, waarbij men kaneel en suiker heeft gevoegd. Deze spijs mag lauw worden geeten.

Als men geen witte kaas heeft, mag men de kaas vervangen door

1/2 pond macaroni; het mengsel zal nog smakelijker zijn. Men overgiet dat laatste met boter met suiker gemengd, zooals hierboven is aangeduid.

(*) **Rijst met garnalen.** — Rijst in graan doen koken. Een witte saus bereiden; als zij lauw geworden is, er de garnalen in doen en lauw opdienen.

De garnalen kan men door mossels vervangen.

(*) **Rijst met appelen.** — Rijst met melk doen koken en op een schotel open spreiden; de laag rijst dekken met appelschijfjes, waarvan het midden is uitgestoken, en die eenige oogenblikken in kokend water gestaan hebben. Er eenige stukjes boter op leggen en het sap der appelschijfjes over gieten, nadat men er wat suiker in heeft doen koken. In den oven laten bakken, en, om te eindigen, de opening der appelschijfjes met een weinig fruitgelei vullen.

(*) **Rijstkoek met Gruyerekaas of een andere kaasoor, als Brusselschekaas, enz.** — Rijst in water laten koken; men voegt er zout, peper, muskaatnoot bij, als zij genoeg gekookt is, doet men er geraspte Gruyerekaas bij; het mengsel wordt vervolgens in eene fruitpan gegoten; men strooit er geraspt brood op en men laat het in den oven bakken.

Men bezigt 30 gram gruyerekaas voor 5 personen. In plaats van rijst mag men macaroni of vermicel gebruiken of gekapte resten vleesch. Dit gerecht is zeer voedzaam, smakelijk en niet kostelijk.

(*) **Kleine rijstkoeken.** — Men bezigt rijst, bloem en suiker.

Men kookt de rijst in zoutwater en men voegt er suiker bij; daarenboven bereidt men een deeg als voor pannekoeken. Als de rijst genoeg gekookt is, en goed gebonden (dik), spreidt men ze op een schotel; door middel van een glas, verdeelt men de laag rijst in schijfjes, welke dan in den deeg gedompeld en vervolgens in de pan gebruineerd worden, totdat ze een schoone bruine kleur hebben bekomen; men bezigt weinig vet. Men dient de rijstkoekjes op met of zonder suiker of met fruitgelei.

(*) **Knabbolletjes met rijst.** — Men kookt 1/2 pond rijst in melk, men voegt er een of meer eiers bij en laat het mengsel afkoelen. Men vormt rijstbolletjes, die men in wit van ei en daarna in geraspt brood rolt. Men doet ze vervolgens in de pan bakken of in vet fruiten.

(*) **Rijst met rabarber.** — Rijst doen koken; als zij goed gekookt is, mengt men ze met gekookte rabarber, waarbij men, naar willekeur, suiker heeft gevoegd.

(*) **Rijst met gruyerekaas.** — Men laat de rijst gedurende 2 uren koken; als zij half gekookt is, bereid men een saus met bloem, kaas en boter en men voegt er peper en zout bij. De rijst wordt met de saus gemengd en aldus opgediend. Men mag het mengsel in den oven doen bakken en warm opdienen.

(*) **Rijst met aardappelen.** — De rijst in water koken, alsook

de aardappelen, die men door de zeef steekt. De rijst wordt met de aardappelpurei goed gemengd; men voegt er peper, zout, muskaatnoot bij, en men dient warm op.

(*) **Vette rijst.** — 1 kgr. rijst in 5 liter water op een zacht vuur plaatsen en ze gedurende 1/2 uur langzaam doen koken. In stukjes gesneden spek doen smelten en op de rijst gieten, goed doormengen.

VII. -- Cerealine

(*) **Cerealinepap.** — 1/2 liter melk of water doen koken. Daarin 1/2 liter cerealine gieten; gedurende 5 tot 10 minuten al roerende laten koken tot het mengsel dik geworden is. Er suiker, naar beliefte, in doen; men mag er een goed geklopt ei bijvoegen; deze pap wordt warm of koud opgediend.

Men mag hem in een vorm gieten en gedurende een tiental minuten in den oven laten bakken.

(*) **Rijst met cerealine.** — De rijst en de cerealine afzonderlijk in water doen koken. Er wat melk bijvoegen, suiker vanielje, geraspte citroenschil of kaneel, een ei, als men wil. In den oven in een vuur-vaste schotel doen bakken.

(*) **Pudding met witte cerealine.** — 100 gram witte cerealine, 6 lepels suiker, 1 liter melk. Gedurende een uur, op een zacht vuur, in een gedekte kastrol, doen koken.

Er vervolgens een ei bijvoegen en vanielje in poeder. Het mengsel in een vorm gieten en oversuikeren. Men mag het oversuikeren vervangen met een laag aalbeziegelei. De pudding wordt in den vorm opgediend.

(*) **Cerealine met appelen.** — 65 gram in 1/2 liter melk met 65 gram suiker doen koken; er 250 gram gestoofde appelen bijvoegen; goed doormengelen en gedurende 1/2 uur in den oven laten bakken.

(*) **Cerealine met vleesch.** — Water met peper, zout, tym, laurierblad en ajuin, 1 1/2 uur later koken, opdat de smaak goed zou doorkomen.

De cerealine (witte of gele) in dat sap doen koken. Ondertusschen een dichte saus bereiden met een deel van dat sap en 4 lepels bloem; er gekapt vleesch bijvoegen (kalf, osse- of schaapvleesch).

In een vorm achtereenvolgens een laag cerealine en een laag vleeschsaus scheppen; en eindelijk, met geraspt brood dekken en 1/2 uur in den oven laten bakken.

(*) **Cerealineroom.** — Op een zacht vuur cerealine met melk, zout, suiker en boter doen koken; er een eierdooier bijvoegen, daarna het wit van ei in sneeuwgeklopt. Laten afkoelen.

(*) *Andere doenwijze.* — 4 liter zoutwater doen koken, er 1 kgr. cerealine, gedurende 20 minuten, in doen koken en er 25 gram suiker bijvoegen.

VIII. -- Vermicel. Deegspijzen

Voorafgaande begrippen. — Vermicel, deegspijzen, rijst, cerealine worden in de groentensoep, in de melksoep en de karnemelksoep gebruikt, om deze voedzamer te maken.

(*) **Pannekoeken met vermicel of deegspijzen** (*pâtes d'Italie*). — Daags vóór het bereiden, de deegspijzen in koud water laten week worden; laten uitlekken, goed smeieren om er als een pap van te maken. Er een weinig dubbelsodacarbonaat bijvoegen. In de pan met lies doen fruiten; de pannekoeken moeten krakend zijn; men dient ze op met suiker.

Men mag er altijd geklopte eieren bijvoegen.

IX. -- Vleeschsoorten

(*) **Vleeschpastei.** — Ossen-, varkens- of konijnenlever kappen of malen, een gelijk gewicht gekookte bruine boonpurei bij de lever voegen, alsook lies, 1 fijngesneden ajuin, zout, kruidnagel, muskaatnoot. Alles goed doorenmengen, in een kom drukken, met spek of lies; tijm en laurierblad bijvoegen en in den oven gedurende 2 uur laten bakken.

Dezelfde bereiding kan gedaan worden met 125 gram boonen, 125 gram rijst, 1/2 kilogram lever, 50 gram lies, zout, peper, kruidnagels, muskaatnoot. Het bakken onder een matig vuur duurt 2 tot 3 uur.

Andere doenwijze, die ook aan te bevelen is: 125 gram boonen, 125 gram rijst, 1/2 liter gekapt ossenvleesch, 2 of 3 sneden geroosterd brood in water gedoopt en uitgelekt, peper, zout, muskaatnoot en een weinig lies. Het bakken duurt 1 1/2 uur.

(*) **Gezouten amerikaansch vleesch.** — Bereiding van amerikaansch spek.

Eerste doenwijze. — Het stuk vleesch onder de pomp of de kraan houden en er veel zuiver water doen overvloeien, ten einde het zout, dat op zijne oppervlakte ligt, te doen smelten; daarna dompelt men het in eene kastrol vol koud water, dat men verwarmt tot dat het 80° C. bereikt heeft. Het spek afdrogen, gedurende 5 minuten in zoutwater baden en het vervolgens ophangen.

Tweede doenwijze. — Kortens tijd vóór het gebruik, de snede spek gedurende eenige oogenblikken in kokend water dompelen, waarbij een weinig ajuin is gevoegd; het afdrogen en seffens doen braden.

(*) **Gezouten amerikaansch ossenvleesch.** — Het vleesch gedurende 4 dagen in koud water laten dompelen; den eersten dag moet het water alle uren ververscht worden; den tweeden en den derden dag, 4 maal daags, den vierden dag moet het gedurende 1 1/2 uur in warm water blijven liggen (dat water kan tot het bereiden van soep gebruikt worden). Vervolgens wordt het vleesch in koud water op het vuur geplaatst en men gaat te werk als voor versch vleesch; afschuiemen, kruiden en groenten bijvoegen, enz.

On met dat vleesch een stoverij gereed te maken, moet men het gedurende 3 dagen ontzouten, als hierboven is aangeduid, en men doet het vervolgens gedurende 1, 2, 3 dagen marineeren.

Konijnen en Kiekens

(*) **Hen met rijst.** — Water met zout, peper, ajuin en kruidnagels doen koken; er de hen in doen. Na één uur de ajuin en de kruidnagels uitnemen en er de rijst bijvoegen. Langzaam laten koken totdat de hen en de rijst malsch geworden zijn. In den te op te dienen schotel, wordt eerst de rijst geschept, waarboven men de hen legt.

(*) **Hen met witte saus.** — *Eerste doenwijze.* — De hen in koud water met zout en peper op het vuur plaatsen; als zij genoeg gekookt is, ze uit het sap nemen en in stukken snijden. Een saus bereiden met boter of vet en bloem; er vleeschsap bijvoegen alsook peper, zout, azijn en een of meer eierdooiers, naar liefste. De stukken vleesch in een schotel leggen en er de saus over gieten om op te dienen.

(*) *Andere doenwijze.* — Een saus bereiden zooals hierboven is aangeduid, maar water bijvoegen om er het vleesch in te koken (de hen is vooraf in stukken gesneden). Men voegt er zout bij, peper, muskaatnoot, tym, een weinig azijn of citroensap, naar willekeur.

(*) **Gebraden kiekens.** — Het kiekens in den oven zetten, nadat men er een goed stuk boter of vet heeft opgelegd. Het dikwijls met de saus overgieten, en zouten als het bijna genoeg gebraden is.

(*) **Kiekens in de kastrol gebraden.** — Boter of vet doen smelten, er het kiekens in doen met salie- of laurierbladen, peper en zout, een glas water of vleeschsap. Het langzaam laten braden in een kastrol, die zeer goed gedekt is (een natten doek rondom het deksel plaatsen).

(*) **Konijn.** — Vet doen smelten, 3 of 4 fijn gesneden ajuinen bruineeren; het konijn er in leggen en het met wat bloem bestrooien; alles goed dooreenmengen en er peper, zout, tijm, laurierblad en water bijvoegen (een voldoende hoeveelheid water, genoeg om het vleesch te overdekken); 3 uur laten stoven. Onmiddellijk vóór het opdienen er een lepel bloem met azijn gemengd, bijvoegen.

(*) **Gebraden konijn.** — De kop en de schouders afsnijden, het overige deel met fijn spek doorsteken. Boter, vet of spek doen smelten en het konijn in de pan leggen, met azijn, wortelschijfjes en in stukjes gesneden ajuin. In een warmen oven doen bakken, dikwijls met saus overgieten. Op het oogenblik van op te dienen, melkroom of melk bij de saus voegen. Het konijn mag ook met een pikante saus (mosterdsaus) opgediend worden, die men bereidt met olie, azijn, mostaard, peper, zout en fijn gesneden of gekapte sjalotten. Deze saus moet ongeveer zoo dicht zijn als room.

X. -- Visch.

(*) **Ingelegde haringen.** — De haringen gedurende 24 uur doen ontzouten (het water moet, ten minste, tweemaal ververscht worden). De huid voorzichtig afnemen, de haringen met zorg afdrogen, in een aarden kom plaatsen, er fijne schijven ajuin en citroen tusschen leggen, eenige peperbollen, één kruidnagel en azijn. Na 24 uur mogen de haringen opgediend worden. Deze pekels zal zich ten minste gedurende 7 tot 8 weken goed houden.

(*) **Haringreep met rijke saus.** — Men trekt voorzichtig de graten uit de twee reepen, men legt ze in een schuitvormig schaalje, ten minste 1 uur, vooraleer ze op te dienen.

Rijke saus. — De hommen van twee haringen met twee hard gekookte eierdooiers smeieren, door een fijn zeef steken; bewerken als een mayonnaise, terwijl men er 3 soeplepels olie bijvoegt, 1 tot 2 lepels goede azijn, een weinig fijngesneden snijlook of sjalotten en fijn gehakte peterselie; de saus over de haringen scheppen. De eierkoek met haringreepen bereid is ook zeer aan te bevelen. De eieren mogen niet te hard gebakken zijn en de visschen moet men goed ontzouten. De eierkoek met sardijnen is bijzonder lekker.

(*) **Labberdaan in vezel.** — Dit is labberdaan bewaard op Amerikaansche wijze, in vezeltjes verdeeld en zonder zijne graten in dozen gepakt. Ziehier drie doenwijzen:

1° In koudwater ontzouten; met een fijnen doek uitpersen; eene wel gekruide aardappelpurei gereed maken. Een deel van den visch met een of twee deelen purei goed mengen, er den vorm van een brood aan geven en in den oven laten bakken.

2° Zelfde bereiding, maar men maakt er bolletjes van, die men in vet of boter laat fruiten, of men bindt met wit van ei en men werpt ze in kokend vet.

3° Een deel gezouten labberdaan nemen, twee deelen melk; doen koken met verschillende kruiden, bijzonderlijk met peper; met bloem binden en warm opdienen.

(*) **Ingelegde haring.** — Men moet haringen met hommen verkie-

zen, waarvan de huid wit en vast is. Gezoute haring wordt rauw geëten. Men ontdoet hem van zijn huid, men snijdt hem open, men haalt hem uit, men snijdt de kop af en men wascht hem met zorg; men kan de ingelegde haring op verscheidene wijzen gereed maken:

1° Ze kruiden met azijn, kruidnagels, peper, ajuin in schijfjes gesneden;

2° Bij de voorgaande saus citroen-, appel- of roode beetwortel-schijfjes voegen;

3° De hom van een of meer haringen smeieren; de haringen met deze saus overgieten, er peper en kruidnagels bijvoegen en ze met olijfolie opdienen.

De haringen, die gedurende 2 dagen in een van deze sausen geweekt hebben, zijn bijzonder smakelijk. Om ze op te dienen, snijdt men ze in stukken en men plaatst ze op een schotel zoodanig, dat ze hun vorm behouden; men schikt de appel- en ajuinschijfjes rondom de haringen.

Dit gerecht bevat 1/10 van het dagelijksch rantsoen van een volwassene, en 24 gram eiwitstof.

(*) **Gerookte visschen.** — *Haring, bokking, makreel.* — Gerookte visschen zijn gezouten en gerookt. Ze worden rauw geëten of gebraden. Zij worden van hun huid ontdaan, open gesneden en uitgehaald; men snijdt er de kop van af en men doet vet of boter bruineeren, waarin men de visschen gedurende eenige minuten laat braden. Als men ze niet braadt, zijn zij hard en droog.

Dit gerecht bevat het zevende deel van het dagelijksch rantsoen van een volwassene en 31 gram eiwitstof.

XI. -- Bereiden van brood.

Tarwebrood. — Voor 30 brooden van 1 kilogr. neemt men 26 tot 27 kilogr. meel. Men maakt een deesem met 6 liter water, des winters, op 32° verwarmd (soms 24° tot 28°, volgens het jaargetijde, als de warmtemeter der bakkerij 18° merkt) en een voldoende hoeveelheid bloem, om een vloeibaren deeg te bekomen. In deze 6 liter water heeft men 150 gram drogen gist opgelost. De deesem moet 38° warmte hebben.

Men laat hem 1/2 tot 3/4 uur rijzen, volgens het jaargetijde.

Als de deesem genoegzaam is gerezen, voegt men er 8 liter water bij, dat 36° warmte heeft, en waarin men 350 gram fijn zout heeft doen smelten.

In deze vloeistof haast men zich de overige bloem te kneden. Als deze wat vast wordt, spreidt men ze open en men vormt ze.

Men verdeelt ze in stukken van omtrent 3 kilogr., die men afzonderlijk kneedt. Als al de deegkluiten bewerkt zijn, herhaalt men tot driemaal dezelfde bewerking, terwijl men de klompen lichtelijk met bloem bestrooit.

Om dit werk volledig te doen, heeft men 40 tot 45 minuten tijd

hooftig. Men dekt vervolgens den deeg met een zuiveren doek, met dekt den trog, en men laat den deeg gedurende 1/2 uur rijzen; in de bakkerij moet de warmtemeter altijd 18° aanduiden en de warmtegraad van den deeg mag niet beneden 22° tot 24° dalen. Men weegt vervolgens de stukken deeg; om 1 kilogr. brood te bekomen, moet men 1.120 kilogr. deeg wegen. Men geeft aan de deegkluiten een regelmatig vorm en men plaatst ze in vormen uit plaatijzer vervaardigd en langs binnen met olie of lies (reuzel) vet bestreken, ofwel in mandetjes met doeken voorzien. Nadat men de deegkluiten nog 3 kwartier heeft laten rijzen, worden ze op den bodem van den oven geplaatst.

De oven moet goed verwarmd zijn zoodanig dat zijne wanden er wit uitzien. Om zich te verzekeren dat de oven warm genoeg is, werpt men er een handvol meel in; dit meel moet roosteren en niet in vlam schieten. Men steekt er de broodkluiten in en men maakt hem dicht; 5 minuten later opent men hem, om de kleur der brooden gade te slaan, en volgens dat deze kleur min of meer sterk is, wordt hij geopend of gesloten. Een brood van 1 kilogr is gewoonlijk na 20 minuten genoeg gebakken. Uit den oven genomen, worden de brooden onmiddellijk afgekoeld in de bakkerij zelf: men plaatst ze recht tegen elkander op hun zijwand. Men mag ze alleenlijk 5-6 uur na het bakken in den kelder dragen.

Aanmerkingen. — Indien de gist kwam te ontbreken, zou men kunnen te werk gaan op de volgende wijzen:

Deesem. — De deesem is een stuk deeg goed bewerkt, dat men in een koude plaats bewaart tot dat men hem noodig heeft; gewoonlijk wordt hij in een steenen potje geplaatst en met zout bestrooid, om een te hevige gisting te beletten, hetgeen voor gevolg zou hebben zuur en te zwaar brood te bekomen.

Om brood te maken tot het huishoudelijk gebruik bestemd, dat eenigen tijd moet kunnen bewaren, zal men tegelijk gebruik maken van gist en van deesem: men bekomt aldus een vaste kruim, die niet gauw uitdroogt.

Gistend poeder. — Dit poeder is samengesteld als volgt: 100 gram dubbelsodacarbonaat, 200 gram wijnsteen (crème de tartre), 100 gram tarwebloem. Goed dooreenmengen en in gesloten flesschen bewaren.

(*) **Bereiden van gewoon brood.** — Om 7 brooden te bakken, bezigt men 10 kilogram 50 gram bloem en 125 gram gist, waarvan men 20 gram in een weinig lauw water doet oplossen. De gist in de bloem gieten en met één liter lauw water mengen, tot dat men een vloeibaren deeg bekomen heeft. Op dezen deeg bloem strooien; na 10 minuten, begint deze deeg te gisten. Ondertusschen bereidt men 7 liter lauw water en 1/6 kilogram zout. Men mengt de overige gist met de 7 liter water en de deeg, die men goed bewerkt en eenigen tijd op zij, in den trog laat rusten. Men voegt langzamerhand de overgebleven bloem bij den deeg. Men kneedt altijd voort totdat men een droge en lichte deeg bekomen heeft. Men rolt ze insgelijks in den

hoek van den trog tot zij goed is gerezen (7 minuten). Men bewerkt ze daarna nog een weinig, totdat ze niet meer aan de vingers plakt. Men rolt alles bijeen, men dekt de deeg; na 7 minuten gisting, verdeelt men ze in kluiten, die men in vormen plaatst; men dekt ze en laat ze één uur rijzen.

Ondertusschen wordt de oven verwarmd, om er het brood in te bakken, hetgeen 1 uur 10 m. duurt voor bruin brood, 1 uur, voor wit brood.

Om het broodrantsoen te vermeerderen, mag men er maïsbloem, cerealine, gekookte rijst of aardappelpurei bijvoegen, hoogstens 15 tot 20%. Men gaat te werk als voor tarwebrood, het kneden duurt evenwel een weinig langer.

XII. -- Bloemspijzen.

(*) **Zoetekoek of peperkoek.** — 1/2 kilogram bloem; 1/4 kilogram gekristalliseerde suiker of meelsuiker; 125 gram honig of confituur; 1/2 soeplepel dubbelsodacarbonaat; 1 koffielepel anijs; 1/4 liter melk; 1/4 pond boter. Als men over geen boter beschikt, bestrijkt men den vorm met vet.

Alles goed doorenmengen; om te eindigen, er de melk bijvoegen en gedurende 2 of 3 dagen laten rusten.

Eene plaat goed vetten en er de deeg in doen; ze vervolgens gedurende één uur in den oven later bakken, als voor het brood.

Men bekomt aldus 1 kilogram peperkoek.

(*) **Wafels zonder bloem.** — 800 gram deegspijs (vermicel, noedels of Italiaansche deegspijzen, enz.), er 3/4 liter met water gemengde melk bijvoegen, 150 gram suiker, een weinig zout, 1 eierdooier, 5 gram dubbelsodacarbonaat, er een wit van ei in sneeuw geklopt.

(*) **Dikke wafels.** — 1 kilogram bloem, 1 pond suiker, 1/2 liter melk, 2 eieren (het wit in sneeuw geklopt), 1 pakje suiker met vanielje gekruid, 1/2 pond lies, 5 gram dubbelsodacarbonaat.

Men moet de deeg den vorigen dag bereiden.

(*) **Wafels met karnemelk bereid.** — Voor 1 1/2 liter karnemelk, 1/2 pond bloem, 2 eiers (het wit in sneeuw geklopt), 1 lepel dubbelsodacarbonaat.

(*) **Oorlogwafels.** — Boterhammen bereiden langs binnen met meel, suiker en kaneel bestrooid, en langs buiten met lies bestreken; ze in het wafelijzer hevige drukken en langs de twee kanten laten bakken. Het ijzer moet niet met vet bestreken worden.

(*) **Andere doenwijze.** — In plaats van suiker mag men binnen in de boterhammen appelschijfjes doen, met suiker bestrooid, of wel een weinig confituur.

(*) **Oorlogkoek.** — 5 bloemachtige aardappelen goed doen koken. Er 2 eiers bijvoegen (het wit in vaste sneeuw geklopt). Er één of twee

lepels bloem bijvoegen, griesmeel of aardappelbloem. Er 250 gram gekristalliseerde suiker in werken en een pakje vanieljesuiker. In een vorm gieten, die met boter is vet gemaakt en in een warmen oven, gedurende 25 minuten, doen bakken. Het bakken goed bewaken.

(*) **Koek 1915.** — 120 gram rijst in 1 liter melk doen koken; als de rijst genoegzaam gekookt heeft, er 125 gram gekristalliseerde suiker bijvoegen, 1 pond aardappelpurei, 2 eiers (het wit in sneeuw geklopt). Het mengsel in een vorm gieten, die vooraf met boter is vet gemaakt en in een matig verwarmden oven doen bakken. Dit gerecht wordt koud opgediend.

(*) **Belgische koek.** — In een 1/2 liter melk, 125 gram rijst doen koken; er 120 gram gekristalliseerde suiker bijvoegen, één ei, 1/2 pakje vanieljesuiker en een weinig rhum; in een met boter bestreken vorm gieten en in den oven laten bakken.

De rijst mag met rijstvlakken vervangen worden.

(*) **Zwitsersche koeken met aardappelen bereid.** — 1 kilogram aardappelen doen koken en door een zift steken; er 2 eieren bijvoegen, het wit in sneeuw geklopt, 1/4 liter melk, 10 centiemen gist en 1 pond bloem; de deeg in bollen verdeelen en laten rijzen. De deegbollen in kokend water werpen, waarin ze eenige minuten moeten verblijven. Ze warm opdienen met gebruineerde boter en meelsuiker.

(*) **Smakelijke Elisabethkoekjes.** — In 1 liter melk 3 lepels rijst doen koken. Na het koken een weinig zout bijvoegen en laten koud worden; er twee goed geklopte eieren met voor 10 centiemen gist mengen, alsook 1/2 liter meel of aardappelbloem. Laten rijzen, in bollen verdeelen, die men in warm water werpt en die men warm opdient met gebruineerde boter en meelsuiker.

(*) **Koekjes met aardappelen of cerealine.** — 1 kilogr. bloem, 500 gr. aardappelpurei of dezelfde hoeveelheid cerealine, 25 gram gist, eieren naar belieft, 1/2 liter melk, 150 gram boter of lies, 500 gram suiker en kaneel of vanielje. Met zorg kneden om een vaste deeg te bekomen, 1 uur laten rijzen, in kluiten verdeelen, nog 1/2 uur laten rijzen en doen bakken.

Al de bereidingen, waarin men aardappelen gebruikt, mogen ook met gekookte rijst gedaan worden, cerealine, havergort, maïsmeel of boonen.

(*) **Wafeltjes.** — 1/2 pond bloem, 200 gram suiker, een weinig kaneel en dubbelsodacarbonaat, één eierdooier in een glas koud water geklopt, 60 gram boter of lies. Alles goed doorkneden en er een wit van ei in sneeuw geklopt bijvoegen; één uur laten rusten en vervolgens bakken.

Suikerbrood. — 250 gram bloem, met 2 lepels meelsuiker, kaneel, 1 koffielepel dubbelsodacarbonaat en 15 gram gist. Alles goed doorenmengen met lauw water, en vervolgens in den oven doen bakken.

(*) **Droge lekkernijen.** — 150 gram bloem, 75 gram witte geraspte

suiker, een weinig dubbelsodacarbonaat, 1 eierdooier, 50 gram lies; alles goed dooreenknedden, daarna verdeelen in bolletjes, die men wat plat drukt vooraleer ze op eene ingevette plaat te schikken. Ze met geklopt wit van ei bestrijken, met gekristalliseerde suiker bestrooien en in een zacht verwarmden oven doen bakken. Men mag ze met een weinig confituur versieren als men ze uit den oven genomen heeft. In een gesloten blikken doos bewaren.

Andere doenwijze. — 100 gram bloem, 50 gram boter, 30 gram suiker, één koffielepel melk.

(*) **Goedkoop nagerecht.** — 1 tas rijst, 1 tas bloem, 1 tas lauwe melk, 1 tas gekristalliseerde suiker. Er één lepel dubbelsodacarbonaat bijvoegen in een weinig water gesmolten, 1 ei, het wit in sneeuw geklopt. In een met vet bestreken vorm in den oven steken.

XIII. -- Boter, confituur, enz., voor de boterhammen

Rijstbrood voor de boterhammen. — 1/2 kilogr. rijst wasschen, gedurende 2 tot 3 uur in 2 liter water doen koken, volgens de hoedanigheid van de rijst, en er een weinig zout en 8 stukken suiker bijvoegen. Er gedurende het koken dikwijls in roeren om het aanbakken te beletten. Men zal aldus een dikke rijst bekomen die men in een schotel zal persen en laten koud worden. Dan zal men ze uit den schotel nemen en in sneden verdeelen om tusschen twee sneden brood op te dienen; deze boterhammen zijn zeer voedzaam en gemakkelijk om naar het werk mede te nemen.

In plaats van water mag men melk of gedeeltelijk melk en water gebruiken om de rijst te bereiden; men mag er rozijnen, krenten, amandels of hazelnoten, vanielje, kaneel, meer suiker, eieren (alles naar belieft), bijvoegen.

Goedkope boter. — *Eerste doenwijze.* — 1/2 liter melk doen koken en laten afkoelen; er een tas van uitscheppen, en bij de overige 30 gram zout en 50 gram boter voegen. Bij de melk der tas 50 gram bloem en 2 geklopte eieren slaan. Alles in de lauwe melk gieten en op het vuur zetten, om te koken. Een oogenblik laten koken om de vastheid van lies te bekomen, er vervolgens 150 gram boter bijvoegen en goed doormengen.

Tweede doenwijze. — Twee lepels meel met 1 liter water mengen en stilaan laten koken tot men een dikken brij bekomen heeft; er stukjes spek bijvoegen alsook zout en peper, en in den kelder laten afkoelen.

Derde doenwijze. — Boter met water. In een kleinen karn 40 tot 50% water of afgeroomde melk in de boter bewerken, door middel van een kleinen vlotter waaraan men een snel draaiende beweging geeft.

Ooftmoes (fruitmoes). — Confituur met dezelfde hoeveelheid water gemengd en waarin men een weinig bloem, aardappelbloem of cerealine doet. Alles eenigen tijd doen koken. Men zal één glas in eens bereiden.

Wortelen confituur. — 1 kilogram wortelen, 1 1/2 citroen, 1/2 kilogram suiker. De wortelen met de stukjes citroen goed laten koken; er eene purei van maken en suiker bijvoegen; gedurende 1/2 uur laten koken en laten afkoelen.

Siroop van suikerbeten. — 5 kilogram suikerbeten wasschen, pellen en in fijne reepjes snijden. Men giet er lauw water op en laat ze gedurende één nacht weken. Het water afgieten en ververschen; de beten uit het water nemen en dompelen in versch koud water dat men op 60° opwarmt; het eerste water bijvoegen en de bewerking herbeginnen. De 3 waters door een fijnen doek gieten en doen koken, tot men de vastheid van siroop bekomen heeft. Van 5 kilogram beetwortels bekomt men 600 gram siroop.

Siroop. — Men neemt 2 liters appelschellen, 1 kleine geschelde suikerbeet in reepjes gesneden (men mag ook gevallen fruit, appelen, peren, pruimen bezigen). Men overgiet met water, laat koken, en men giet het afkoosel door een stramijn; men moet het fruit wat persen, om het doorzigtigen te verhaasten. Men voegt er 1/3 meelsuiker per liter sap bij, en men laat het 4 tot 5 uur op een zacht vuur uitkoken om siroop te bekomen. In steenen potten bewaren.

Siroop met suikerbeten zonder suiker bereid. — De suikerbeten zuiver wasschen en schrabben; ze in een ketel vol water dompelen. Ze gedurende één uur laten koken; er door middel van een stramijn, het sap uit drukken. Het sap doen koken totdat het de vastheid van de siroop heeft bekomen (omtrent één dag). Het schuim onder het koken afscheppen.

XIV. — Goedkope dranken.

Aalbeziestroop zonder suiker. — 4 kilogram roode aalbeziën; 1 kilogram witte aalbeziën. De beziën van de trossen afnemen.

Smeieren en in een pot doen, die men gedurende 7 of 8 dagen in een warme plaats zet.

Op een teems gieten en laten doorzigtigen; een tweede maal op de overblijfsels door de teems gieten, om een helder sap te bekomen.

Gieten in flesschen die men gedurende 6 tot 8 dagen open en recht laat staan; ondertusschen zullen de voortbrengselen der gisting in den hals der flesch gerezen zijn; door aan de flesch een korte beweging van achter naar voren te doen ondergaan, kan men er die onzuivere stoffen uit werpen.

De flesschen worden gevuld en dicht gestopt.

Opgietsels van kruiden. — I. — Kalissiewortel, 10 gram; er 1 liter kokend water op gieten.

2 uur laten trekken en daarna door een zeef gieten.

II. — Kalissiehout, 5 gram; hondsgras, 10 gram; lindebloemen of maluwebloemen, 5 gram; kokend water, 1 liter.

2 uur laten trekken en door een zeef gieten.

III. — Muntekruid en lindebloemen, 8 gram; braambladeren, 8 gram; kokend water, 1 liter.

1 uur laten trekken en door een zeef gieten.

Oorlogsuikerei. — Een gelijke hoeveelheid in kleine stukjes gesneden voederbeetwortels en suikereiwortels in den oven goed laten drogen. Het mengsel in een koffietrommel laten branden, daarna malen en in een droge plaats bewaren.

Koffie. — Een gelijke hoeveelheid koffie en malt (gerst en klein graan). Er een kruidnagel bijvoegen om een goeden smaak te geven.

Goedkoope drank (zeer aan te bevelen). — 1° Blonde meelsuiker, 4 kilogram; 2° hop, 90 gram; 3° vlierbloemen, 90 gram; 4° lindebloemen, 90 gram; 5° korianderkruid, 60 gram; 6° azijn, 1 liter.

De suiker met de kruiden in een stramijn binden en in een ton plaatsen, waarvan de opening tamelijk vergroot is; men sluit deze opening met een stuk kurk, nadat men in de ton 120 liters gekookt water en 1 liter azijn heeft gegoten. Men zal dagelijks de ton openen om eens goed de vloeistof met een stok in beweging te brengen; na 8 dagen aldus gehandeld te hebben, laat men de ton gedurende 12 dagen gesloten. De drank wordt alsdan in flesschen gedaan, die men gedurende 4 dagen laat liggen en ze vervolgens recht plaatst. Deze drank kan men gedurende verschillende jaren in goeden staat bewaren. Hij schuimt als Champagne wijn, en is zeer lekker, alhoewel niet kostelijk.

XV. — Bereiden van witte kaas.

Om witte kaas te vervaardigen, doet men de melk stremmen door er een weinig stremsel of azijn in te gieten. Als de melk gestremd is, giet men ze op een zeer zuiveren fijnen doek, boven een schotel, waarin de wei likken kan. De wrongel mag ook in kleine maandjes gegoten worden, om uit te lekken. Deze kaas wordt versch opgediend of met room gemengd, om aldus de lekkere Zwitsersche kaas te bekomen, die insgelijks versch geëten wordt.

XVI. — Allerlei.

Besparen van brandstof. — Voor de boonen, erwten, linzen en andere groenten, die langen tijd moeten koken, kan men op de volgende wijze de kolen sparen :

In een emmer of een ketel, plaatst men een plank, waarop men een

goed verwarmde vuurvaste steen zet (om te beletten dat de plank door den steen beschadigd worde, kan men tusschen beiden een stuk steenvlas (amiant) plaatsen zoo men wil. De bereiding, waarvan men het koken wil voortzetten, moet kokend op den warmen steen gezet worden; men dekt ze met een wollen deken, verscheiden maal dubbel geplaatst. De warmte zal men aldus gedurende verscheiden uren op 80° kunnen behouden. Aldus gekookt, zullen de spijzen een beteren smaak hebben. Deze doenwijze is menigmaal met denzelfden goeden uitslag beproefd geworden.

In den handel vindt men bijzondere toestellen om het koken zonder brandstof voort te zetten.

Bewaren van boter. — Als men de boter bereidt, ze de laatste maal wasschen met water, waarin men 1/2 % boorzuur heeft opgelost.

Sterke boter. — Ze wasschen met water, waarin men dubbelsoda-carbonaat heeft opgelost (1 koffielepel per liter water).

Sterk vet. — Het vet op het vuur plaatsen; als het gesmolten is, er een snede vochtig gemaakt brood in werpen en het vet doen koken, totdat het brood krakend geworden is; het brood uitnemen en het vet filtreren als het een weinig afgekoeld is.

Vergiftiging door mossels veroorzaakt. — Men kan deze vermijden door de mossels in azijnwater te spoelen.

Algemeene begrippen van huishoudkunde

Het is hoogst noodzakelijk, in den tijd dien wij beleven, dat de huishoudsters, alsook hare kinderen de volgende hoedanigheden verkrijgen: *Werkzaamheid, orde, reinheid en spaarzaamheid.*

De ouders moeten onder dat opzicht, aan hunne kinderen het goede voorbeeld geven, opdat deze die goede gewoonten zouden verwerven.

1° *Werkzaamheid.* Men zal zich in het huishouden altijd met iets nuttigs bezig houden alsook in den tuin of in de hoeve.

2° *Orde.* Ieder voorwerp hebbe zijn plaats, en ieder voorwerp moet, na gebruik, terug op zijne plaats gezet worden in het huishouden, zooals in alle werkplaatsen.

3° De *reinheid* is een der voornaamste voorwaarden der goede gezondheid. Overal moet er reinheid heerschen :

In het bereiden der spijzen en het onderhoud van al de voorwerpen, die tot het bereiden en benuttigen der spijzen gebruikt worden; in het onderhoud der woning en der meubelen; in het onderhoud van het lichaam; in het onderhoud der kleederen en bijzonderlijk van het linnen.

4° De *zuinigheid* is een zeer voornamste hoedanigheid onder het opzicht van den welstand van het huishouden. Zij moet in acht genomen worden aan tafel, waar men soms de kinderen moet beletten te

veel te eten; in de keuken; in het onderhoud van het huis; in het onderhoud der kleederen; voor de verwarming en de verlichting der woning.

EENIGE RECEPTEN BETREFFENDE DE HUISHOUDKUNDE

Voorschriften om het linnen zonder zeep te wasschen

Om linnen zonder zeep te wasschen, moet men als naar gewoonte de volgende bewerkingen verrichten: weeken, koken, wasschen, bleeken, spoelen en blauwen.

1° *Het weeken* moet 24 uur duren, in een gewone hoeveelheid koud water, waarin 10 gram of een volle soeplepel soda carbonaat (Solvay soda), per 10 liter of 1 emmer water, zijn opgelost. De noodige hoeveelheid soda vooraf in een kleine hoeveelheid warm water doen oplossen.

2° *Het koken*. Het linnen wordt vervolgens een weinig met de handen gewreven, gewrongen en daarna gedaan in den kookketel, waarin men de noodige hoeveelheid soda water (20 gram soda per 10 liter water), heeft gegoten. Onnoodig het koken langer dan gewoonte te doen duren of meer soda te bezigen.

3° *Het wasschen* moet zoohaast mogelijk na het koken geschieden, in een waschmachiën of in een ton aan dewelke men, door middel van een handvat, een draaiende beweging doet ondergaan, of het wordt met de handen goed gewreven. De deelen, die wat vuiler zijn, moeten meermalen gewreven worden. Het schuimen, door de zeep teweeg gebracht, is onnoodig.

Een tweede koking, die 20 minuten duurt, is soms noodzakelijk in een soda-oplossing (10 gram soda per emmer water), om een vollediger reiniging te bekomen.

4° *Het bleeken*. Nu wordt het linnen uitgewrongen en naar den bleek gedragen, op het gras uitgestrekt of op een koord gehangen.

5° *Het spoelen* moet herhaalde malen geschieden tot het water omtrent zuiver blijft (gewoonlijk 2 of 3 maal); men moet telkenmale versch water gebruiken.

6° *Het blauwen* moet geschieden als naar gewoonte.

Om te wasschen is regenwater aan te bevelen; als men bronwater moet bezigen, zal men voor 10 liter water 3 gram soda, boven de gewone hoeveelheid, gebruiken.

Als men in plaats van droge soda, gewone soda (gekristalliseerde) wil gebruiken, heeft men er een driemaal grooter hoeveelheid nodig.

De uitslag, dien men bekomt door het gebruik van de droge soda, in het aangeduide gehalte, is zeer bevredigend, op voorwaarde dat het spoelen voldoende zij. Men moet ook zorg dragen, dat de soda volledig opgelost zij.

De wollen kleedingstukken mogen niet in een soda-oplossing gewasschen worden.

Het gekleurd katoen (blauwe voorschoten, kielen voor werklieiden, tafellakens en gordijnen, enz.), integendeel, kan beter weerstaan aan het wasschen in een soda-oplossing dan men gewoonlijk meent, wel te verstaan in het aangeduide gehalte. Nochtans zal men zorg dragen het gekleurd linnen niet te veel te doen koken, maar het zal voordeelig zijn het te doen weeken in de lauwe soda-oplossing, waarin het wit linnen gekookt is geweest.

Het is nutteloos meer soda te gebruiken dan de hoeveelheid hierboven aangeduid; de wasch zou meer kosten en het linnen zou niet zuiverder zijn.

De handen der waschstere zullen er ook niet door lijden.

Loog zonder zeep. — In een ketel met water gevuld, fijn houtasch doen koken, en deze afkoking daarna door een stuk linnen laten zijgen.

Recept voor het vervaardigen van zeep. — 2 kilogram zwarte zeep, 2 kilogram witte zeep, 2 kilogram zeepoeder.

Het zeepoeder en de witte zeep op een zacht vuur, in 8 liter water doen smelten; er de zwarte zeep 's anderendaags bijvoegen; het mengsel gedurende 3 kwartier doen koken.

Ander recept. — 1 liter goede zwarte zeep; 1 doos Sunlight zeep; 1 kilogram potasch en 4 liter regenwater. De zeep in koud water doen smelten; als zij bijna gesmolten is, het zeepwater op een hevig vuur zetten, het goed laten doorkoken, terwijl men er gedurig in roert; het 3 tot 4 maal laten opkomen en het telkenmaal laten afkoelen.

Gebruik. — De vuile deelen van het linnen met zeep bestrijken en het in den ketel doen; water met een weinig potasch in verwarmen en kokend in den ketel gieten, vervolgens met regenwater overgieten. Eenige uren daarna, doen koken en het linnen tot 's anderendaags in het zeepsap laten trekken. Als men 's avonds de loog doet koken en zij den volgenden dag nog warm is, zal men het linnen wasschen en met een borstel de vuile vlekken uitwrijven. Vervolgens trekt men het linnen door een kokend sap van witte zeep; aldus handelende, bekomt men zeer zuiver linnen.

Ander recept meer uitvoerbaar in 1917:

1 pak zeepoeder; 2 liter kokend regenwater.

Gedurende enige uren goed doorenmengen en doen afkoelen om vastheid te bekomen;

Het reinigen van houten vloeren, deuren en bekleedsels, venster-glazen, enz., kan geschieden door middel van kleiaarde; daarna met veel water afspoelen.

De zeep « Poncine » met kleiaarde vervaardigd, is zeer aan te bevelen, om de handen te reinigen alsook houten deuren en bekleedsels, marmieren vloeren, trappen, glaswerk, enz.

Het wasschen van gekleurde stoffen kan zoo wel geschieden met boonensap, rijstsap, aardappelsap, als met zeepsap. Als men die stoffen in zulk een sap spoelt, moet men geen stijfsel bezigen.

Zeep gemaakt met wilde kastanjen. — De kastanjen worden geraspt en in koud regenwater op het vuur geplaatst, verder gekookt en met een weinig sodazout gemengd. Men zet het koken voort totdat men een weeke zeep bekomen heeft.

Wasschen van wollen stoffen.

Gebruik van klimop om zeep te vervangen. — In tien liter water 2 grepen klimopbladeren gedurende 20 minuten doen koken; het sap door een doek laten zijgen. Het wollen goed in het koud sap wasschen (met de handen en met een stok walken). Daarna in een dusdanig sap spoelen, als men te doen heeft met zwarte stoffen; in lauw regenwater voor de andere stoffen. De stoffen strijken als ze nog vochtig zijn.

Ossegal, varkensgal, worden gebruikt om de lakenstoffen en al de wollenstoffen te ontvetten.

Toiletzeep. — Daar de hedendaagsche zeep te hard is, zal men op de spons of den doek waarop men zeep gewreven heeft, een druppel oliezoet laten lekken.

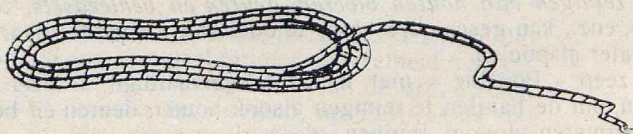
Het zemelwater is voor de toilet zeer aan te bevelen en is beter dan zeep. Om dit te bereiden, woelt men in lauw regenwater een linnen zakje met zemelen gevuld.

Opneemdoeken (Dwijlen), tot het kuischen gebezigd, kan men versterken door er een stuk oud molton op te naaien; men zal ze aldus langer kunnen gebruiken.

Jerseys. — Met de beenen van kousen waarvan de voeten versleten zijn, maakt men jerseys voor de kleine kinderen.

Zolen voor pantoffels.

Men gebruikt daartoe karton, naaigaren, een stuk stof, kempkoord of andere koord van 6 millimeter. Men snijdt de zool uit het karton en men dekt ze met de stof zoodanig dat deze er zeer effen op ligt. Men

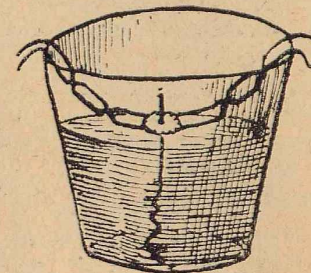


naait er de koord op, zorg dragende dat het garen niet boven de koord ligt en bijgevolg door het wrijven op den vloer niet kan verslijten. Men zal deze bewerking op den zijkant beginnen (zie bovenstaande afbeeldsel).

Verlichting

Oud braadvet en andere soorten van vet, die tot het bereiden der spijzen niet meer kunnen gebruikt worden, zijn aan te bevelen voor de verlichting.

Men doet het vet in een glas. Men vult het glas met zeer warm water. Het gesmolten vet stijgt boven het water. Op de oppervlakte van het vet een schijfje kurk laten vloten (dat van het oude nachtlichtje kan dienen); dat schijfje mag niet meer dan 2 millimeter dik zijn. In plaats van dit kurken schijfje kan men ook, om de wiek op te houden, een haarspeld bezigen, een weinig gewrongen en op de oppervlakte van het vet alsook op de boorden van het glas rustende. Van tijd tot tijd als de oppervlakte van het vet daalt moet men de speld een weinig naar het midden van het glas buigen. De wiek mag bestaan uit katoen of een anderen weinig hard gedraaiden draad.



INHOUDSTAFEL

	Bladzijden
INLEIDING	1
VOEDING IN OORLOGSTIJD.	2
BETTREKKELIJKE VOEDENDE WAARDE VAN EENIGE SPIJZEN, WAARVAN ER VEEL GEBRUIK GEMAAKT WORDT.	3
KEUKEN-RECEPTEN :	
I. Soepen	4
II. Aardappelen	7
III. Droge groenten	9
IV. Versche groenten.	11
V. Mayonnaisesaus zonder olie	13
VI. Rijst en macaroni	14
VII. Cerealine.	18
VIII. Vermicel, Deegspijzen	19
IX. Vleeschsoorten.	19
X. Visch	21
XI. Bereiden van brood	22
XII. Bloemspijzen	24
XIII. Boter, confituur, enz., voor de boterhammen	26
XIV. Goedkoope dranken	27
XV. Bereiden van witte kaas	28
XVI. Allerlei	28
ALGEMEENE BEGRIPPEN VAN HUISHOUDKUNDE	29
EENIGE RECEPTEN BETREFFENDE DE HUISHOUDKUNDE	30
Voorschriften om het linnen zonder zeep te wasschen	30
Wasschen van wollen stoffen.	32
Zolen voor pantoffels	32
Verlichting	33

E

Pe. 4060(163, 10)

