

Voedingsonderricht.

In de droeve tijden, die wij sedert lange maanden beleven is het vraagstuk der menschenvoeding zeker wel van het grootste belang. Voor hongersnood valt er eigenlijk niet te vreezen daar andere landen, die deernis hebben met ons lot, ons ter hulpe komen. Maar toch is het hoogst noodig voor alle huisvrouwen, het meeste nut te kunnen trekken uit al de voedingsmiddelen waarover zij beschikken, 't zij dat deze rechtstreeks uit den hof of van het veld komen, 't zij dat ze ons door het hulp- en voedingskomiteit ter hand worden gesteld.

Wij zullen met dit doel trachten wekelijks eenige nuttige raadgevingen voor de huisvrouwen in ons blad op te nemen.

Aanduidingen.

Het brood, de melk, de eieren, de boonen, het mager vleesch de visch voorzien op uitmuntende wijze tot onderhoud van ons organisme.

De suikers afzonderlijk gebruikt of in vruchten zijn de beste bronnen van kracht en van overmaat van werkzaamheid.

Ter oorzake der schaarschheid van zekere voedingsprodukten is het aanbevolen waren te benuttigen zooals pasteien, macaroni, rijst, maïs, havergort, enz. die het gebrek van voedsel kunnen aanvullen dat het voedingsrantsoen in normalen tijd samenstelt.

Als plaatsvervangers van boter zijn aan te bevelen :

Lies (verkensvet) gekend en gewaardeerd op den buiten : *margarine* en *cocoline* ten onrechte miskend. Hunne voedingswaarde is onbetwistbaar. Het is beter *goede* margarine te gebruiken dan bedorvene of vervalschte boter, of de *mengels* die men goedkoop verkoopt onder den naam van « *graisse de ménage* ».

Raadgevingen.

Zooveel mogelijk van voedsel *veranderen*. Het met *zorg voorbereiden*, het *langzaam* laten koken in het meerendeel der gevallen

(bijzonder erwten, boonen) en wel *malen* alvorens in te slikken.

Recepten, « Soep voor 6 personen »

Hoeveelheden : — 300 grammen erwten of boonen; 6 aardappelen; 3 porei- en 1 ajuin; 1 tak selderij. Men kan er bij voegen : een stuk vetspek, het been van eene hesp, de zwood « of vel » van het spek of een hammetje. Bereiding daags te voren, de erwten of de boonen wasschen, ze daarna in koud water laten weeken; 's anderdaags ze laten koken in hun weekwater, de aardappelen, de porei, ajuin, selder, enz; de soep door de teems doen, eenige minuten te koken zetten en zout en peper bijvoegen.

De soep is zeer *gezond* en zeer *voedzaam* zij vervangt het vleesch.

Om het brood te vervangen kan men wafels of pannenkoeken bereiden van *havermouts* als volgt: « 1/2 liter water en 1/2 liter melk, 5 lepels havermout, 5 lepels poedersuiker, 3 lepels *maïs*bloem, en naar verlangen een ei waarvan het wit in sneeuw is geklopt. De *havermout* laten malsch koken in het water en de melk, en suiker bijvoegen, een weinig laten verkoelen, de maïsbloem erin roeren en eens laten doorkoken, daarna het ei bijdoen. In de pan of wafelijzer bakken; voor de pannenkoeken mag de deeg dunner zijn dan voor de wafels.

Vervolg.

TANTE LIZE.

Voedingsonderricht

HAYER

Kooksel met Quaker Oats

Hoeveelheid. 1 tas Quaker; 2 1/2 tassen kokend water; een weinig zout; een lepel suiker.

Bereiding. 1^o Quaker verdunnen in kokend water; zout, suiker bijvoegen; 2^o Laten koken gedurende 30 minuten, van tijd tot tijd roeren; 3^o opdienen met koude melk en suiker.

Kooksel van Havermeel

Hoeveelheid. Een halve tas havermeel.

Bereiding. 1^o Verdunnen met zeer weinig koud water; 2^o er 1/2 liter kokend water en wat zout bijvoegen; 3^o koken op een zacht vuur; 4^o opdienen met suiker.

Pannekoeken van Haver (Quaker)

Hoeveelheid. 200 gr. meel; 250 gr. Quaker.

Bereiding. Quaker in koud water laten weeken gedurende twee uren; 2^o zachtjes aan het meel, een weinig zout, twee lepels suiker bijvoegen; de deeg moet vloeïend zijn; 3^o in de pan bakken, langs beide kanten met lies of gesmolten spek insmeren. Men kan er een ei bijvoegen.

Verbinding voor soepen

Men kan havergort gebruiken ter verbinding van soepen; 1^o bij zoete melk, 2^o bij botermelk; 3^o bij groenten: porei, kervel, enz.

Hoeveelheid. Een lepel per telloor.

Wafels van Havergort

Hoeveelheid. 1/2 liter water en 1/2 liter melk; 5 lepels gort, 5 lepels meel, 5 lepels maïsmeel. De gort laten koken met water en melk, op het einde der koking de 5 lepels maïsmeel bijvoegen.

Voor wafels en koekebakken kan men er een ei bijvoegen waarvan het wit tot sneeuw geslagen wordt. Voor de koeken moet de deeg vloeïender zijn en de suiker er op gedaan worden na het bakken.

Quaker Oats

De Quaker Oats of havergort geeft een versterkend voedsel dat zeer goed 't vleesch kan vervangen. Zij is goed voor de kinderen, de herstellenden en de ouderlingen. Zij is goedkoop en van zeer eenvoudige bereiding.

(Wordt voortgezet)

Tante Lize.

Voedingsonderricht

Honingwafels (Gebroken witte maïs)

Hoeveelheid. 120 gram. honing, 3 lepels maïsmeel, 1 liter water of $1/2$ liter water en $1/2$ liter melk, een weinig zout, eene ei en 3 lepels suiker. De maïs laten weeken gedurende minstens vier en twintig uren, ze op het vuur zetten met de melk en het water, beide gekookt een weinig zout bijvoegen, en dan het meel. Men kan er ook na het koken een ei bijvoegen en de suiker om te eindigen.

Gansch laten verdikken.

Om wafels of koeken te bakken : dezelfde opmerking als voor deze met haver-gort.

Quaker Oats in Kooksel

Een liter water laten koken of beter een $1/2$ liter water en $1/2$ liter melk. Er 6 lepels Quaker Oats in storten; eenige minuten laten koken tevens roerende met een houten lepel; zoodra het mengsel dik wordt den pot openen en te kook zetten op zeer zacht vuur of op een rand van het vuur gedurende ongeveer $3/4$ uurs. Men suikert de bereiding volgens keus, ongeveer 3 soeplepels of 12 stukken suiker. Men kan ze koud eten, maar zij kan insgelijks warm gebruikt worden. Daarom, wanneer men ze van het vuur neemt, zet men ze in een schotel; zoodra ze koud geworden is snijdt men ze in sneden, die tusschen een boterham gelegd kunnen worden.

Zoo kan het gemakkelijk mede naar het werk genomen worden.