

104594

gesch. land- en tuin-
bouwcomiteit

NATIONAAL HULP- en VOEDINGSKOMITEIT

(Tuin- en Landbouwkomiteit)



GRONDREGELS voor VOEDING



RAADGEVINGEN

voor goedkoope bereiding van spijzen



Uitgegeven door de zorgen der
Bijzondere Commissie van Spaarzame Voeding



PROVINTIE ANTWERPEN



ANTWERPEN
Drukkerij « DE VLIJT », Nationalestraat, 54
[1916].

RAADGEVINGEN

*Wij leven niet om te eten
maar wij eten om te leven.*

De voeding is noodig :

1° om de krachten die wij door den arbeid verloren hebben te herstellen ;

2° om de natuurlijke warmte van het lichaam te onderhouden ;

3° om de ontwikkeling en den groei van het lichaam te bevorderen.

Het komt er bijgevolg op aan ons te voeden met die spijzen, die in natuur en hoedanigheid best aan hooger-genoemde noodwendigheden voldoen. In normale tijd, wanneer alles in overvloed voorhanden is, en we over de noodige geldmiddelen beschikken, is zulks gemakkelijker, maar nu is de kunst : met weinig uitgaven zich eene volledige voeding aanschaffen.

De grondstoffen waarover we thans beschikken zijn :
rijst — peulgewassen — melk — haring — stokvisch —

versche groenten — en de produkten ons welwillend uit Amerika gezonden : maïs — gebroken maïs (Hominy) — maïs vlokken (céréaline) — haver gort (havermout) — maïsbloem.

Eene volledige voeding bestaat uit : EIWIT — VET — ZETMEEL — SUIKER — MINERALE ZOUTEN en WATER.

Waarin vinden we die bestanddeelen ?

Eiwit is niet alleen in EIEREN maar ook in VLEESCH — MELK — KAAS — GRANEN en PEULVRUCHTEN (boonen, erwten, linzen).

Vet wordt verkregen uit REUZEL — OLIE — BOTER — SPEK.

Zetmeel en **suiker** zijn in RIJST — MAIS — HAVERMOUT — HAVERGORT — MEEL — BROOD — GRAAN — AARDAPPELEN en PEULVRUCHTEN.

Nu, men vindt geene voedingsstoffen waarin die elementen AL te ZAMEN in gepaste verhouding aanwezig zijn — melk alléén uitgezonderd.

Sommige voedingsstoffen bestaan :

a) uit vet, zooals : olie — vet — boter — margarine.

b) alléén uit eiwit en vet : vleesch en visch.

c) alléén uit suiker en zetmeel : zooals suiker.

d) uit eiwit, zetmeel en suiker, zooals : boonen, erwten, linzen, rijst, maïs, havermout, havergort.

Hoeveel eiwit, zetmeel, vet of suiker iemand op één dag noodig heeft is moeilijk te bepalen : De hoeveelheid verschilt volgens ouderdom, gestel en werk.

Vele personen eten te veel uit gewoonte of door de slechte keus der spijzen of door de onregelmatige voeding. Er is een middel die overtollige voeding te regelen en met dezelfde spijzen zich eene gezonde en voordeelige voeding te bezorgen.

Men leeft niet van hetgeen men eet, maar wel wat verteert. Beets onder andere zegt :

niet wat gij slikt, maar wat gij kauwt,
niet wat gij eet maar ook verdouwt,
sterkt,
voedt en werkt.
De rest benauwt.

De verteerbaarheid der spijzen wordt berekend volgens den tijd die zij in de maag doorbrengen,

Dus twee hoofdzaken mogen niet uit het hoofd verloren : voedzame en verteerbare spijzen moeten we ons volk voorzetten.

Indien we in bijzonderheden willen treden, die ons de samenstelling der verschillende voedingsmiddelen aanjwijzen zouden we zien dat men voor dezelfde som 5 maal meer voedingsstoffen aantreft in erwten, boonen, linzen ALS IN VLEESCH, en 3 maal meer in stokvisch en haring, bijgevolg is eene flinke erwten- boon- of linzensoep even voedzaam als een biefstuk met aardappelen.

Uit bovenstaande volgt dus, dat de peulvruchten al de bestanddeelen bevatten die tot eene degelijke voeding noodig zijn, uitgezonderd vet, maar dit voegt men natuurlijk in de bereiding bij. — In de voeding staan de peul-

vruchten naast het brood. Het gebruik derzelve kan dan de huishoudster op heden niet genoegzaam aanbevolen worden.

Ingezien melk een volledig voedsel daarstelt zoo weze de huisvrouw, en vooral de boerin, niet gierig hare huisgenooten melkspijzen te bereiden al is de melk ook afgeroomd; karn- of botermelk is ook zeer krachtig en niet minder den zoo smakelijken platten kaas, die wel eens de boter of het vet op het brood kan vervangen.

Wij laten hier eenige bereidingen volgen:

I. SOEPEN.

Eene goede soep, degelijk bereid, brengt veel afwisseling in de maaltijden, 't kost niet veel geld, tijd en moeite van wege de huishoudster worden gevergd.

a) **Gedroogde erwtensoep** (voor 6 personen) 3 l. water; 1/2 liter erwten; 1/2 kgr. aardappelen, porei, zout, 25 gr. vet.

Bereiding. — De erwten van daags te voren in regenwater laten weken; ze opzetten in koud regenwater met zout. De groenten fijn snijden, spoelen en er bijvoegen. Als de erwten malsch zijn ze doorsteken. Er het vet bijvoegen en de soep laten doorkoken; nu en dan roeren om het aanbranden te voorkomen. Bij het opdienen kan men er geroosterde broodkorstjes bijdoen.

Deze soep kost ongeveer 0,10 fr. per persoon.

b) **Boonsoep.** — Zelfde bereiding.

c) **Poreisoep met rijst.** — 3 l. water, 1/4 k. ajuin, 5 à 6 poreien, 25 gr. vet, 1 gewoon glas rijst = 125 gr., zout.

Bereiding. — De rijst wasschen en in koud water opzetten met zout. De ajuinen en poreien fijn snijden, in vet bruineeren en er bijvoegen.

Is de soep niet genoeg gebonden, dan kan men er maïsvlokken (*céréaline*) bijvoegen.

De rijst kan ook door gebroken maïs (*hominy*) vervangen worden. Daar de *hominy* langer moet koken is het geraadzaam de noodige hoeveelheid daags te voren in water te zetten.

d) **Fransche soep.** — 3 l. water, savooi, selder, porei, peeën, 125 gr. rijst of gebroken maïs, 1 lepel zout, 1 lepel aardappelbloem of een greep maïsvlokken, 25 gr. vet. — Zelfde bereiding als de vorige.

e) **Kervelsoep.** — 3 l. water, een portie kervel, 1 lepel zout, 1 lepel aardappelbloem of een greep maïsvlokken, 125 gr. rijst of gebroken maïs, 25 gram vet.

Zelfde bereiding. De kervel wordt gehakt.

f) **Salaadsoep.** — 3 l. water, een portie salaad, een weinig peterselie, 1 lepel zout, 1 lepel aardappelbloem of een greep maïsvlokken, 25 gr. vet, 125 gr. rijst of gebroken maïs.

Zelfde bereiding. De salaad hakken.

g) **Melksoep.** — 3 l. melk, 200 gr. rijst, 1 lepel zout.

Bereiding. — De rijst wasschen, met water en zout opzetten, stilaan laten koken, zorg dragende hem niet droog te laten staan of te laten aanbranden. Het melk er bijvoegen als de rijst malsch is, goed roeren en laten doorkoken. Volgens smaak bij het opdienen suiker of zout bijvoegen.

BEMERKING: Om melksoep te bereiden gebruikt men volle melk, afgeroomde of botermelk.

Bij afgeroomde melk voegt men gewoonlijk een stokje kaneel of vanille om den smaak te verhoogen ; bij botermelk voegt men dikwijls zoete siroop.

Bij de bereiding kan men in plaats van rijst, brood, bloem, beschuit, tapioca, vermicelle, havergort, haver-mout, gepelde gerst, maïsbloem, gebroken maïs of maïs-vlokken gebruiken.

II. AARDAPPELEN en GROENTEN.

De aardappelen bevatten in 't algemeen weinig voedsel, het voedzaamste deel ligt tegen de pel, wie dik schilt snijdt het beste deel verloren. Men kan bijgevolg aanraden de aardappelen met de pel te koken.

a) Aardappelen met de pel gekookt. — De aardappelen goed wasschen en met de pel in zout water koken. Ze afgieten, pellen en in schijven snijden, zout, peper en fijn gesneden ajuin bijvoegen, eene zure saus bij opdienen. Men kan ze ook in vet of boter laten bruineeren.

b) Aardappelballekens. — Aardappelen koken, doorsteken, mengen met een weinig melk, boter of vet, peper, zout en kruidnoot (men mag er ook eieren bijvoegen), alles wel doorenmengen en er ballekens van maken. Deze in de bloem rollen en dan in kokend braadvet leggen. Ze eruitnemen als ze kleur krijgen en op een teems laten uitdruipen.

AANMERKING: Het water waarin aardappelen gekookt worden, kan gebruikt worden om soepen aan te lengen.

c) Aardappelen met savooien. — 3-4 savooien, 2 kgr. aardappelen, 50 gr. vet, zout, peper, kruidnoot.

Bereiding. — De savooien kuisschen en goed spoelen, ze opzetten in kokend water met zout, als ze bijna malsch zijn de aardappelen bijvoegen, vet, zout, en peper bijvoegen.

d) Boonen met aardappelen. — 250 gr. boonen, 2 kgr. aardappelen, vet, ajuin, azijn, zout, peper.

Bereiding. — De boonen daags te voren in 't water zetten. 's Anderendaags in kokend water met zout opzetten, na 1 uur kokens er de aardappelen bijvoegen. De ajuin fijn snijden, bruineeren in vet, azijn en peper bijvoegen. Alles goed vermengen.

HARING.

Haring is zeer voedzaam. Het is aan te raden de haringen minstens een dag in zuiver water te zetten voor-alleer ze te eten, na ze goed gewasschen te hebben zet men ze 15 à 18 uren in water, vervolgens legt men ze in eene kom en overgiet ze met versneden azijn, voegt er eenige laurierbladeren, een takje thym, eenige schijfjes ajuin en peperbollekens bij.

Op die wijze blijft de haring minstens 7 à 8 weken bewaard.

FRICADELLEN.

1/2 kgr. gekapt vleesch, 1/2 kgr. aardappelen, 1 ei, peper, zout, kruidnoot, 25 gr. vet.

Bereiding. — Malsch gekookte aardappelen doorsteken, die samen met het gekapt vleesch in eene kom doen, er een ei, peper, zout en kruidnoot bijvoegen. Alles goed mengen, tot ballen rollen, in de pan doen met vet en in den oven laten braden.

Bereiding met : A) MAISBLOEM.

Maïspap. — 1/2 liter gezouten kokend water, 2 lepels maïsbloem.

Men doorweekt de maïsbloem met koud water tot eenen goeden deeg, giet er dan het kokend water op en laat hem onder gestadig omroeren, eene halve uur zachtjes koken.

Men kan de pap met melk aanlangen.

Maïspannekoeken. — Een liter maïsbloem, een weinig zout en suiker.

Men giet genoeg kokend water of melk op de maïsbloem om er een deeg van te maken, terzelfder tijd goed roerend; steekt de handen in koud water (om het aanplakken van den deeg te beletten) en rolt den deeg in lagen van 1 à 2 Cm. dik. Deze lagen bakt men zooals gewone pannekoeken maar langduriger.

Maïsbrood. — 1/2 liter maïsbloem, 1/2 liter melk, 2 eieren, 2 lepels suiker, 1 lepel boter, 1/2 lepel maagzout (bi-carbonate de soude), een weinig zout.

Mengt de bloem met de dooiers, het zout, den suiker en de boter; lost het maagzout in melk op, voegt die oplossing bij het mengsel; roert goed dooreen en doet er dan het wit van de eieren bij, voorafgaandelijk goed geklutst. Bestrijk de pan met boter en laat in een tamelijk heeten oven bakken.

B) GEBROKEN MAIS (hominy).

Hominy — 1 l. melk, 125 gr. hominy, saffraan, 50 gr. suiker.

Bereiding. — De maïs van daags te voren laten weken. — De melk opzetten: wanneer die kookt er al

roerende de maïs bijvoegen en blijven roeren tot ze goed doorkookt. Ze lang en zacht laten koken. — Wanneer de maïs malsch is er de saffraan en de suiker bijvoegen en nog eens laten doorkoken. In een vorm gieten en laten verkoelen.

Hominykoek. — a) Zet 1/2 kgr. hominy daags te voren te weken.

Laat hem gedurende 2 à 3 uren in 2 liters water koken, voegt er zout en 8 klontjes suiker bij. Roert dikwijls om het aanbranden te voorkomen. Op die wijze bekomt men een dikke deeg, die men in een steenen vorm laat verkoelen. Hem omkeerende bekomt men een koek, die men gemakkelijk kan snijden; de schijven, tusschen twee sneden brood gelegd, zijn zeer voedzaam en kunnen gemakkelijk naar het werk meegenomen worden.

b) Men kookt 250 gr. hominy (daags te voren geweekt) in 1 1/2 liter melk gedurende 2 uren (nog al veel zout bijvoegen). De nog warme hominy mengen met 1 kilo bloem en 25 gr. gist, opgelost in een weinig lauw water. Men werkt dooreen, maar laat een weinig droge bloem er rond liggen. Men laat den deeg rijzen. Men verwerkt daarna den deeg een tweede maal en werkt er al de droge bloem onder tot den deeg niet meer aan de vingers kleeft. Men maakt twee brooden en laat nog 1 uur rijzen, waarna men ze in den oven laat bakken.

Hominy in vet. — Daags te voren 1/2 kgr. hominy te weken zetten in 1 1/2 liter water. 's Anderendaags de casserole op het vuur zetten en 1 1/2 uur zachtjes laten koken, dikwijls roerende om het aanbranden te beletten. Tijdens het koken water bijvoegen indien zulks noodig is.

Als de hominy gaar is een koffielepeltje zout en 50 gr. gesmolten vet bijvoegen.

Hominy is zoo voedzaam als rijst ; het is zelf voordeliger, daar de bereiding met hominy minder suiker vraagt en goedkooper is.

C) CÉRÉALINE. — Maïsvlokken.

wordt gebruikt in melkbereidingen en om soepen te binden.

D) HAVERMOUT.

a) **Havermoutkoeken.** — $\frac{2}{3}$ havermout en $\frac{1}{3}$ bloem, melk, suiker, 1 ei, zout.

Zet de havermout 2 à 3 uren vóór de bereiding in melk of water te weeken, voegt er een weinig zout bij, suiker, het ei en het $\frac{1}{3}$ bloem. Mengelt dat alles goed en bakt langs twee kanten zooals voor gewoon pannekoeken.

b) **Havermoutpudding.** — Kookt 1 liter melk met 125 gr. havermout. Als deze malsch is voegt er suiker bij, een weinig boter en goed gekuischte rozijnen ; doet alles in eenen geboterden vorm of schotel, strijkt goed effen, legt er een klontje boter op en laat bakken in den oven.

c) Havermout wordt ook eenvoudig gekookt in water met suiker.

d) Havermout wordt gebruikt in vleesch-, groenten- en melksoepen.

Algemeene aanbevelingen.

De verstandige huishoudster overlegt 's avonds te voren wat ze morgen bereiden wil. — Ze tracht afwisseling te brengen aan de spijskaart, dit prikkelt den eetlust. Zij neme wel in aanmerking dat *dure* en *kostelijke* spijzen niet altijd de *krachtigste* en de *beste* zijn.

Zij gewenne hare kinderen *alles* te eten wat de tafel meebrengt : dus geene snoeperijen en tusschenmaaltijden.

Zij ga nooit met overhaasting te werk maar beginne op tijd om op klokslag te kunnen opdienen.

— o —

Gebruikt de noodige tijd om uw maaltijd te nemen : eet bijgevolg niet te haastig, slikt de spijzen niet door vooraleer ze te mengen met het noodige speeksel. — Drinkt niet *tijdens*, maar *na* de maaltijd. — Weest zoo-veel mogelijk opgeruimd aan tafel. — Neemt de spijzen niet te heet.

— o —

Ruimt onmiddellijk na het eetmaal alle spijzen van de tafel : 't is een uitstekend middel om de vliegen verwijderd te houden.

— o —

Kookt *al* het water vooraleer het te gebruiken.

— o —

Gebruikt ook geene ongekookte melk : in onze streken zijn vele koeien lijdend aan longtering.

—○—

Kalkt de slaapkamers, zolder, kelder en keuken. —
Doet in het kalkwater een weinig aluin.

—○—

Maakt geene mesthoopen tegen of in de nabijheid uwer woning. — Werpt geen afval in de kool- of asschebak.

—○—

MOEDERS,

Leert uwe dochters van jongs af koken, schuren, wasschen, strijken en herstellen, in een woord leert ze het huishouden regelen.

't Is eene kunst die dient aangeleerd te worden. —
Doet ze de lessen van huishoudkunde volgen die op de gemeente gegeven worden.

Vele vrouwen zijn *loopvrouwen* in plaats van *huisvrouwen*, bij gemis aan huishoudelijk onderricht. De vrouw immers bouwt het huis of brengt het tot gruis.



