

22639

NUTTIGE WENKEN

OVER

Spaarzame en Voedzame Keuken in OORLOGSTIJD

door L. MANNAERT

Meesteres aan de tijdelijke Staatslandbouwhuishoudschool
der Provincie Antwerpen.

POREI MET BOONSAUS : Snijdt het wit van den porei in stukken, laat malsch koken in kokend water met zout, giet op den teems om te verlekken en dient op met eene boonsaus welke bereid wordt als volgt : Malsch gekookte boonen door den teems doen, daarna aanlengen met water of beter een weinig zoete melk, peper, zout bijvoegen, en er den malsch gekookten porei laten in opstoven.

Heel smakelijk en voedzaam en vet of boter worden gespaard.

Het groen van porei dat gewoonlijk bij den afval geworpen wordt dient als ajuin in de bereiding van soepen.

SELDER : In stukken gesneden wordt op dezelfde manier gereedgemaakt.

SAVOOIEN : Wanneer deze malsch gekookt zijn, stooft men ze op met 3 of 4 lepels doorgestoken boonen, voegt er peper zout en kruidnoot bij, alsook een weinig water of beter zoete melk.

SPRUITEN : Zelfde bereiding.

RAAPKOOLEN : 1e Manier : Snijdt ze gelijk ge-fruite aardappelen. Een weinig boter of vet laten brui-nen, voegt er de raapkoolen bij, zonder afkoken met peper, zout en een takje thymus. Goed laten malsch dampen.

2e Manier : Laat ze malsch worden in kokend water met zout en dient ze op met eene witte saus.

ROODE KOOLEN : Om roode koolen voedzaam en spaarzaam te bereiden, vervangt men het vet door rijst of maïsvlokken. Men zet de koolen op met water en

H

260450

azijn of beter beziënsap, zout, een snuifje fijnen kaneel, een ajuin en appel in stukjes gesneden alsook een goed handvol rijst of maïsvlokken.

De pot goed gestopt laten en lang en stilaan laten stoven. Op 't laatste suiker bij naar beliefte.

OORLOGSFRICADELLENKOEK : Een gelijke hoeveelheid boonen en rijst laten malsch koken. Op den teems gieten en goed laten uitlekken. Daarna broodkruim bijvoegen alsook peper, zout en kruidnoot en naar beliefte een fijngesneden ajuin of sjalot. In de braadpan scheppen, een weinig broodkruim overstrooien gelijk voor (patatkoek) en in den oven laten bakken.

Men dient op met aardappelen en ajuin of sjalot-saus.

GESTOOFDE RIJST : Laat rijst in kokend water malsch worden (120 gr. per liter) voegt er een snuifje zout bij alsook een brokje vet naar beliefte. Dient op met aardappelen en ajuinsaus.

* * *

Wanneer men in het huishouden een weinig spek voorhanden heeft, kan men er verschillende keeren wel mée zijn, wanneer men het op spaarzame manier weet te benuttigen.

RAPEN EN AARDAPPELEN GEDAMPT MET TEERLINGEN SPEK : Eenige fijngesneden ajuinen goed laten bruinen met teerlingen spek. Stilaan water bijvoegen. Doet er dan de noodige hoeveelheid aardappelen bij met zout en een laurierblad. Wanneer de aardappelen half malsch gedampt zijn, voegt er eenige schijven rapen bij en laat dan alles samen malsch worden. De rapen mag men naar beliefte afzonderlijk bruinen en dan bij de aardappelen voegen.

GESTOOFDE WORTELEN MET BOONEN EN TEERLINGEN SPEK : Een fijngesneden ajuin lichtjes laten bruinen met eenige teerlingen spek, langzamerhand eenige teerlingen bijvoegen met een weinig water, voegt er dan de wortelen bij in fijne reepjes gesneden alsook zout, een laurierblad en 2 of 3 stukjes suiker. Laat half malsch worden, voegt er dan eene hoeveelheid malsch gekookte boonen bij en laat alles samen lang en stilaan stoven. Bindt indien nodig met aardappelbloem en strooit er fijngehakte peterselie over.

CEREALINEKOEK : Kookt 1/2 l. water met 1/2 l. zoete melk. Laat er stilaan 150 gr. (3 jatten) céréaline

bijrijzen, 20 minuten stilaan laten koken, goed roerende. Voegt er een snuifje zout bij en suiker naar beliefte. In natgemaakten vorm of tassen gieten en laten opstijven.

PEPERKOEK : 2 lepels honing of 3 lepels appelsiroop of gelei laten smelten in eene groote tas melk met 1/4 k. suiker (liefst bruine). Daarna stilaan 1/2 k. grijze bloem laten inrijzen met een snuifje fijnen kaneel en anijspoeder (verkrijgbaar bij Apothekers en Drogisten) alsook eenige stukjes succade of appelcienschil, naar beliefte.

Alles goed doorroeren gedurende 10 minuten. Den deeg 24 uren laten rusten. 's Anderendaags een koffielepeltje maagzout bijvoegen en in eenen matigen oven 1 1/2 tot 2 uren laten bakken.

RIJSTTAART : Maakt eenen vasten deeg van 150 gr. bloem, een snuifje zout, fijnen kaneel, suiker, een brokje vet en een weinig lauw water. Laat een kwartier rusten. Daarna den deeg openrollen, in de plaat doen, hier en daar met vork doorsteken en in den oven laten bakken.

Op de gebakken plaat deeg legt men eenige schijven appelen welke men lichtjes gebruid heeft, daarop malsch gekookten rijst, waarbij men suiker voegt naar beliefte. Indien er deeg te veel is, rolt hem open en snijdt er bandjes af, legt deze op den rijst en plaatst dan nog een kwartier in den oven.

SIROOP VAN SUIKERBEET : De gekuischten beet fijnsnijden of nog beter raspen. Opzetten met water en lang en stilaan laten koken tot den beet goed malsch is. Daarna op den teems gieten en het dik (welke op den teems blijft) door eenen doek persen. Het sap terug op 't vuur zetten en 3 à 4 uren stilaan laten koken.

Om den beetsmaak weg te nemen laat men in een linnen zakje een appel, een houtskool en stokje kaneel mēekoken. Men mag ook op 't laatst wanneer de siroop zijne kleur krijgt er 3 of 4 lepels suiker bijvoegen.

BITTERPEEEN : De gekuischte peeën in fijne stukjes snijden of nog beter raspen. Goed laten drogen in broodoven, of oven van cuisinière of boven op de stoof. Daarna in braadpan of koekpan branden, goed roeren naar beliefte een brokje vet bijvoegen. Op papier laten uitdampen. Daarna malen in koffremolen, een weinig besprenkelen met water en in vochtige plaats bewaren.

OORLOGS-BRIE

Verwarmt 2 liters volle melk op 30 graden. Voegt er kleursel en stremsel bij opdat de stremming in 45 minuten voltrokken weze.

Men verdeelt den wrongel in vierkante stukjes, laat 1/4 uurs staan tot den wrongel een weinig gezakt is. Daarna scheidt men deze in eenen doek en men laat 1/4 uurs verlekken.

Vervolgens plet men den wrongel en scheidt hem in den vorm waaronder een plankje of beter stroomatje ligt. Van tijd tot tijd keert men den kaas.

VORM : Een houten of vertind ijzer bakje van 8 cm breed, lang en hoog. Voor 't keeren van den kaas legt men eenvoudig een plankje of stroomatje op den vorm en keert op de hand.

's Anderendaags zout men hem : den bovenkant goed inwrijven met zout, den 2den dag den onderkant en zijkanten, den 3en dag heelemaal. In warme plaats laten drogen en met lauw zout water afwasschen als er schimmels opkomen.

Na 14 dagen is hij bruikbaar.

H. 260450