EENVOUDIGE

RECEPTEN

EENVOUDIGE RECEPTEN

SAMENGESTELD DOOR M. WITTOP KONING
LEERARES IN KOKEN EN VOEDINGSLEER

60STE DRUK

NIJGH & VAN DITMAR - N.V.
ROTTERDAM 1944

EENVOUDIGE RECEPTEN

SAMENGESTELD DOOR M. WITTOP KONING
LEERARES IN KOKEN EN VOEDINGSLEER

60STE DRUK

NIJGH & VAN DITMAR - N.V.
ROTTERDAM 1944

INLEIDING TOT DEN 57STEN DRUK.

Getrouw aan het motto — „met nieuwen tijd komt nieuw weten" — dat van den eersten druk af de vlag is geweest, waaronder mijn boek de wereld in zeilde, moet ik in deze zeven en vijftigste oplage den lezeressen een kleine verrassing bereiden, die haar naar ik hoop niet al te onaangenaam zal zijn.

Het moet.

Indien we de spijsbereiding opvatten als een taak, die nauw verband houdt met de zorg voor de gezondheid van ons gezin — en dat doen we toch allemaal! — dan dienen we ons rekenschap te geven van de nieuwe inzichten, die op het gebied van de voedingsleer de oudere zijn komen vervangen: slechts wanneer de resultaten van het laboratorium-onderzoek hun weg vinden naar de keuken, bestaat er kans, dat ze in de practijk van het dagelijksch leven worden toegepast en dat ze op die manier invloed gaan uitoefenen op de volksgezondheid in het algemeen.

't Is van den aanvang af de bedoeling van mijn „Eenvoudige Recepten" geweest om naast de smakelijkheid der gerechten ook zeker hun voedingswaarde onder de aandacht te brengen. Het behoud van die voedingswaarde — vooral waar het de vitamines en de mineralen betreft — blijkt volgens de „nieuwe inzichten" hoe langer hoe meer afhankelijk te zijn van bereidingswijze en bereidingstijd: 't is dus logisch, dat we onze keuken-practijk daarmee in overeenstemming brengen — ook al zouden we daar in 't eerst eenigszins vreemd tegenover staan.

Afbreuk aan de smakelijkheid van onze gerechten doen we op die manier niet: integendeel, aroma en smaak van verschillende producten winnen in vele gevallen door de nieuwerwetsche bereiding, die ten eerste niet meer van „afkoken" wil weten en die ten tweede breekt met een onnoodig langen kooktijd en daardoor beter de verschheid van de levensmiddelen tot haar recht laat komen.

Speciaal in de hoofdstukken, die de aardappelen, de groenten en de stamppotten behandelen, heb ik de bestaande recepten

grondig moeten wijzigen en zelfs nieuwe recepten moeten inlasschen; tot op zekere hoogte geldt dit ook voor verschillende nagerechten, waarin b.v. met succes het gebuilde maalproduct — de „bloem" — kan worden vervangen door het ongebuilde, het „meel".

Om den overgang niet al te scherp te maken, heb ik echter naast de nieuwe methode nog de tot nu toe gebruikelijke bereidingswijze aangehouden: daarmee kom ik o.a. tegemoet aan het verlangen, dat natuurlijk bij de huisvrouw zal blijven bestaan, om bij bijzondere gelegenheden iets extra-fijns op tafel te brengen. In een gezin, waar in den regel de aardappelen metschil-en-al worden gegeten, zal het er weinig toe doen als een enkelen keer — ter wille van een mooie blanke purée b.v. — de aardappelen na het koken worden gepeld. 't Gaat er mee als met de keus van ons brood: als de broodmand dagelijks slechts ongebuilde soorten bevat, dan zal het niemand kwaad doen, wanneer een enkelen keer een sneetje wittebrood of een luxe-broodje wordt gegeten.

Zal mijn boek door het inslaan van dezen nieuwen koers lezeressen verliezen? Ik hoop van neen; maar zelfs al ware dit zoo, dan nog zou ik de hierbij gekozen richting niet mogen wijzigen: het gaat er immers om, voor het gezin — en vormen alle gezinnen samen niet onze maatschappij? — een ruimere kans te scheppen voor een optimale gezondheid.

Huizen, 1940. MARTINE WITTOP KONING.

INLEIDING TOT DEN 58STEN DRUK.

Aan mijn voorwoord bij den 57sten druk (1940) heb ik weinig toe te voegen.

Toen, evenals *nu,* leefden we in een abnormalen tijd, die voor de huisvrouw — speciaal op het terrein van voedselkeuze en spijsbereiding — allerlei moeilijkheden bracht. Evenmin echter als ik toen in mijn recepten rekening hield met het al of niet verkrijgbaar zijn van voedingsmiddelen, die in de Nederlandsche keuken algemeen gebruikt plegen te worden, zal ik in deze nieuwe oplage een plaats inruimen voor aanwijzingen, die uitsluitend in dezen tijd van belang zijn: een „oorlogskookboek" moet men er dus niet in verwachten.[1])

Een feit is het, dat de lezeressen er wèl wenken in zullen vinden, die afwijken van wat in de meeste gezinnen tot dusverre in de spijsbereiding gebruikelijk was en die daardoor allicht het vermoeden doen rijzen, dat ze door de tijdsomstandigheden zouden zijn ingegeven. Het geldt dàn echter maatregelen van *blijvende* beteekenis, waarvoor ik in de inleiding van den 57sten druk (zie hiervoor) reeds de aandacht heb gevraagd. Uit den aard der zaak hebben de twee jaren, die intusschen verstreken zijn, weer hier en daar nieuw licht doen schijnen op verschillende punten, die onze dagelijksche voeding betreffen; de resultaten van dit „nieuwe weten" vinden de lezeressen vastgelegd in enkele rubrieken van deze nieuwe oplage (zie b.v. de kwestie van de zuringzuur bevattende groenten, noot 2 blz. 119).

Een enkel punt, dat trouwens meer den vorm dan den inhoud betreft, houdt wel degelijk verband met de moeilijkheden van dezen tijd: gebrek aan lijm is oorzaak, dat de illustraties dezen keer niet ingeplakt maar ingenaaid zullen moeten worden en het gevolg dáárvan is, dat verschillende afbeeldingen niet tegenover de betreffende receptenpagina's zullen komen te staan. Aan de duidelijkheid wordt echter zoo min mogelijk afbreuk gedaan, doordat steeds onder de platen verwezen wordt naar het bijbehoorend recept; tevens geeft een tabel aan het einde van het boek een overzicht van alle illustraties met verwijzing naar de pagina's, waar deze te vinden zijn.

Huizen, 1942. MARTINE WITTOP KONING.

---

[1]) Mijn „Eenpansgerechten" (Nijgh en Van Ditmar N.V., Rotterdam) en „Richtlijnen voor de hedendaagsche voeding", dat ik schreef in samenwerking met Dr. E. G. van 't Hoog, zijn speciaal op dezen tijd ingesteld.

VOORWOORD BIJ DEN 59STEN DRUK.

Nu de 59e druk van „Eenvoudige Recepten" zóó spoedig op den 58sten volgt, zijn er uiteraard weinig vernieuwingen in het boek te verwachten.

Toch wel een paar.

Juist in de weken, die na het verschijnen van den 58sten druk zijn voorbijgegaan, blijken er bij de huisvrouw enkele vraagpunten naar voren te zijn gekomen, die ik in de nieuwe uitgave niet stilzwijgend wil voorbijgaan.

Het betreft ten eerste een tot dusver bij ons weinig gebruikte groente, die, in verband met van rijkswege genomen kweekproeven, thans meer en meer van zich doet hooren: een soort eetbare pompoen of kalebas, die onder den Zuidelijken naam van „zuchetti" in den handel wordt gebracht.

Ten tweede betreft het een kleine uitbreiding van de mogelijkheid om groenten te conserveeren door ze bloot te stellen aan melkzure gisting, een methode die tot nu toe vrijwel alleen werd toegepast op witte- en savoyekool (zuurkool), maar die even goede resultaten geeft bij roodekool, snijboonen en slaboonen en die, wat haar invloed op de voedingswaarde der groente aangaat, meer aanbeveling verdient dan de inmaak met veel zout.

Aangevuld met eenige recepten, die op deze beide punten betrekking hebben, kan mijn boek zijn weg naar de Nederlandsche huisvrouw vervolgen . . . naar ik hoop met succes.

Huizen, 1942. MARTINE WITTOP KONING.

VOORWOORD BIJ DEN 60STEN DRUK.

De eenige belangrijke wijziging, die de 60e oplage onderscheidt van de 59e, is de eenigszins uitvoerige behandeling van de electrische fornuizen en komforen, een onderwerp, dat in de laatste jaren voor de huisvrouw meer en meer actueel is geworden.

Huizen, 1944. MARTINE WITTOP KONING.

INHOUD

Alle recepten in dit boek zijn berekend voor 4 volwassen personen, ook te vervangen door b.v. man, vrouw, dienstbode en 2 kinderen. Alleen in de rubriek „Ziekenvoeding" gelden de opgegeven hoeveelheden voor 1 persoon. Waar van dit beginsel is afgeweken, wordt steeds achter de recepten het aantal personen vermeld.

INLEIDING. Blz. V.

HOOFDSTUK I. — EENVOUDIGE KEUKENINVENTARIS. Blz. 1.

Bladz.

Kolenfornuis 2
Gasfornuis 3
Gaskomfoor 4
Petroleumstellen 5
Electrische kooktoestellen 6
Hooikist 9
Koken in kranten 11
Pannen 11
Weegschalen 13
Kolenbak 13
Houten keukengereedschap 14
Zandbakje 14
Aardewerk 14
Werkmateriaal 14

HOOFDSTUK II. — ONZE VOEDINGSSTOFFEN. Blz. 15.

HOOFDSTUK III. — VLEESCH. Blz. 16.

Algemeene opmerkingen. Blz. 17.

Samenstelling en voedingswaarde 16
Bereidingswijzen 16
Doel der bereiding 16
Algemeene kenmerken van goed vleesch 17
Vleesch van verschillende diersoorten 17
Afval 18
Vet 18

Algemeene regels bij het braden van groot vleesch. Blz. 19.

Roastbeef 21
Rollade 21
Rib 21
Staartstuk 22
Muisje 22
Ossenhaas 22
Bœuf 22
Bœuf in azijn 22
Runderlever 22
Rundernier 23
Kalfsfricandeau 23
Kalfsschijf 23
Kalfslever 23
Varkensschijf 23
Varkensfricandeau 24
Varkenshaas 24
Schapenbout 24
„ in azijn 24
Paardenrollade in azijn 24
Paardenhaas 25
Vetpot 25

Opmerkingen bij het bereiden van klein vleesch. Blz. 25.

Bakken blz. 25 — Bakken van gepaneerd vleesch blz. 25.

Stoven blz. 26 — Roosteren blz. 26 — Braden blz. 26.

Bladz.
Runderbiefstuk 26
Kalfsbiefstuk 27
Varkensbiefstuk 27
Baklappen 27
Runderrolletjes 28
Leverrolletjes 28
Gebakken kalfslever 28
„ varkenslever 28
Varkenskarbonade 28
Kalfskarbonade 29
Blinde vinken 29
Saucijsjes 29
Bloedworst 30
Leverworst 30
Gebakken spek 30
Kalfsoesters 30
Varkensoesters 30
Rolpens 30
Geroosterde runderbiefstuk 31

Bladz.
Geroosterde kalfsbiefstuk 31
„ varkensbiefstuk 31
„ kalfskarbonade 31
„ varkenskarbonade ... 31
„ kalfsoesters 31
Gestoofd kalfspoulet 31
Gestoofde rundernier 32
„ kalfsnier met bruine saus 32
„ kalfsnier met lichte saus 32
„ kalfsnier met kerriesaus 32
Rundergehakt 33
Kalfsgehakt 33
Varkensgehakt 33
Runderlappen 33
„ in azijn 33
Kalfslappen 34
Varkenslappen 34

Opmerkingen bij het bereiden van gekookt vleesch. Blz. 34.

Gekookt rundvleesch met groente ('s zomers) 35
Gekookt rundvleesch met groente 's winters) 35
Gekookte kalfslever 35
„ varkenslever 36
„ rundernier 36
„ kalfsnier 36
„ varkensnier 36
„ ham 36

Gekookt spek 36
Gekookte rookworst 37
„ versche worst 37
„ saucijsjes 37
Knakworstjes 37
Gekookt gehakt 37
Gekookte ossetong 37
„ kalfstong 38
„ paardetong 38

Gestoomd vleesch. Blz. 38.

Gesmoord vleesch. Blz. 39.

Gesmoord rundvleesch 39
Gesmoord rundvleesch met groenten 39

HOOFDSTUK IV. — BOUILLON, SOEP, VLEESCHEXTRACT. Blz. 39.

Bladz.
Samenstelling van bouillon, vleeschextract en soep 40
Voedingswaarde van bouillon, vleeschextract en soep 40, 41
Algemeene regels bij het trekken van bouillon 41
Runderbouillon 42
Kalfsbouillon 43
Paardenbouillon 43
Consommé 43
Vermicellisoep 44
Sagosoep 44
Griesmeelsoep 44
Haversoep 45
Rijstsoep 45
Tapiocasoep 45
Macaronisoep 45
Pouletsoep 45
Groentesoep 46
Juliennesoep 47
Erwtensoep 47
Kerriesoep 47
Kippensoep 48
Witte ragoûtsoep 48
Nagemaakte schildpadsoep (of bruine ragoûtsoep) 49
Soep van wild of gevogelte 100

Magere soepen. Blz. 49.

Groentebouillon 50
Eenvoudige witte-boonensoep 50
Gezeefde witte-boonensoep 51
Kerriesoep van witte boonen 51
Witte ragoûtsoep van witte boonen 51
Eenvoudige bruine-boonensoep ... 52
Kerriesoep van bruine boonen 52
Schildpadsoep van bruine boonen 52
Grauwe-erwten- en capucijnersoep 53
Magere erwtensoep 53
Gezeefde erwtensoep 53
Linzensoep 53
Magere groentesoep ('s zomers) ... 53
Magere groentesoep ('s winters) ... 54
Magere groentesoep (op nieuwerwetsche wijze) 54
Aardappelsoep 54
Tomatensoep 55
Wortelsoep 55
Bloemkoolsoep 55
Posteleinsoep 56
Aspergesoep 56
Zuringsoep 56
Uiensoep 57
Preisoep 57
Selderijsoep 57
Koolsoep (licht) 57
„ (donker) 57
Macaronisoep 58
Vischsoep 58
Aalsoep 58

Verduurzaamde soepen. Blz. 59.

Vleeschextract. Blz. 60.

Maggi's Bouillonblokjes (voor een kop bouillon) 61
Maggi's Bouillonblokjes (voor soep) 61
Maggi's Bouillontabletten (ter bereiding van bouillonsoep) 61
Oxo (voor een kop bouillon) 62
Oxo (voor soep) 62
Liebig (voor een kop bouillon) ... 62
Liebig (voor soep) 62
Marmite (voor een kop bouillon) 63
„ (voor gebonden soep) ... 63
„ (voor vermicellisoep) ... 63
„Povietjes" (voor een kop bouillon) 63
„Povietjes" (voor soep) 63

Vleeschresten. Blz. 63.

Bladz.
Kerrieschoteltje 64
Filosoof 64
Jachtschotel 65
Schoteltje van vleesch met aardappelen 65
Gehakt van vleeschresten 66
Vleeschkoekjes 66
Vleeschpudding 66
Vleesch met vermicelli 66
Gemarineerd vleesch of hoofdkaas à la minute 67
Huzarensla 67
Macaroni met ham en kaas 68
Aardappelschelpen met ham 68
Vleesch in schelpen 68
Gevulde broodjes 69
Gevuld brood 69
Vleeschpannekoek 69
Vleeschcroquetten 70
Ragoût van koud kalfsvleesch of varkensvleesch 70
Hachée 71

HOOFDSTUK V. — VISCH. Blz. 71.

Samenstelling en voedingswaarde . 71
Kenmerken van versche visch 72
Bewaren voor korten tijd 72
Gedroogde visch 72
Gezouten visch 73
Gerookte visch 73
Visch in azijn en in olie 73

Regels bij het bereiden van gekookte visch. Blz. 73.

Kabeljauw 74
Schelvisch 74
Waterbaars 75
Sausbaars 75
Karper 75
Zeelt 75
Snoek 76
Snoekbaars 76
Tong 76
Bot 76
Schol 76
Tarbot 77
Heilbot 77
Griet 77
Zalm 77
Elft 77
Zeewolf 77
Makreel 78
Stokvisch 78
Zoutevisch 78
Garnalen 78
Mosselen 79

Regels voor het bakken van visch. Blz. 79.

Gebakken schol 80
„ bot 80
„ spiering 80
„ bokking 80
„ panharing 81
„ tong 81
Gebakken schartong 81
„ paling 81
„ wijting 82
„ karper 82
„ zeelt 82
„ snoekbaars 82
„ mosselen 82

Gestoofde visch. Blz. 82.

Bladz.
Gestoofde paling 83
„ aal 83
„ karper, snoekbaars en zeelt 83
„ schelvisch 83
Gestoofde kabeljauw 84
„ kabeljauwstaart 84
Filets van tong 84
Gefarceerde snoek (snoekgehakt) 84
Gestoofde mosselen 85

Koude gerechten van visch. Blz. 85.

Haringslag 85
Nieuwe haring 86
Gezouten haring 86
Ansjovis 86
Gerookte bokking 86
Sprot 87

Vischresten. Blz. 87.

Panvisch 87
Vischschoteltje (met aardappelen) 87
Vischschoteltje (zonder aardappelen) 87
Vischpudding 88
Vischkoekjes 88
Vischbroodjes 88
Visch in schelpen 89
Vischcroquetten 89
Vischsoep 89

HOOFDSTUK VI. — WILD EN GEVOGELTE. Blz. 89.

Samenstelling en voedingswaarde 89
Keuren van wild 89
Bereidingswijzen van wild 90
Villen, schoonmaken en opzetten van een haas 90
Plukken, uithalen en opzetten van vogels 90
Gebraden haas 91
„ konijn 92
Eendvogel 92
Kip 92
Duif 93
Gans 93
Kalkoen 93
Poularde 93
Gestoofd konijn 94
Hazepeper 94
Gekookte kip 94

Resten van wild en gevogelte. Blz. 95.

Hazepeper 95
Kippensoep 95
Soep van wild of gevogelte 95

HOOFDSTUK VII. — AARDAPPELEN. Blz. 96.

Samenstelling en voedingswaarde 96
Vergelijking van rijst en aardappelen 96
Bereiding van aardappelen 97
Soorten van aardappelen 98
Bewaren van aardappelen 99
Ongeschilde gekookte aardappelen 99
Geschild. gek. aardappelen (oude) 99
Gekookte aardappelen (nieuwe) 100
Gestoomde aardappelen 100
Gesmoorde aardappelen 101
Rauw gebakken aardappelen („pommes frites") 101

Gerechten, die zoowel van versch gekookte als van overgebleven aardappelen kunnen worden bereid. Blz. 101.

Bladz.
Aardappelpurée 101
Aardappelschoteltje 102
Aardappelpurée (met eieren) 102
Aardappelpurée met kaas 102
Aardappelschelpen 102
Aardappelkoekjes 103
Aardappelcroquetjes 103
Gestoofde aardappelen 103
Gebakken aardappelen 103
Aardappelcroquetjes met ham of met kaas 104
Aardappelcroquetjes met vleesch 104
Aardappelschelpen met ham of met kaas 104
Aardappelschelpen met vleesch ... 104
Bladz.
Aardappelomelet 104
Filosoof 105
Jachtschotel 105
Schoteltje van vleesch met aardappelen 105
Groenteresten met aardappelen ... 105
Aardappelsla 105
Aardappelsla met komkommers . 105
Aardappelsla met tomaten 106
Aardappelsla met kropsla 106
Sla van koude groenteresten met aardappelen 106
Huzarensla 106
Haringsla 106
Aardappelsoep 106

HOOFDSTUK VIII. — GROENTE. Blz. 107.

Samenstelling en waarde voor de voeding 107
Bereidingswijzen 108
Stoomen 108
Koken 108
Stoven 108

Peulvruchten. Blz. 109.

Voedingswaarde 109
Vergelijking van peulvruchten en vleesch 109
Bereiding 109
Bruine boonen 110
Grauwe erwten 110
Capucijners 111
Kievitsboonen 111
Groote gedroogde tuinboonen ... 111
Witte boonen 111
Citroenboonen 111
Linzen 111
Flageolets 111
Groene erwten 112
Purée van bruine of witte boonen (of grauwe erwten) 112
Purée van groene erwten, gele erwten of linzen 112
Purée van spliterwten (of parel-erwten) 112
Erwten-, boonen- en linzen-soep 47, 51, 52

Resten van peulvruchten. Blz. 113.

Boonensla 113
Boonencroquetten 113
Boonen in schelpen 113
Peulvruchtenresten door stamppot 113

Stengel-, en worteldeelen. Blz. 113.

Bladz.
Samenstelling en voedingswaarde ... 114
Worteltjes ... 114
Winterwortelen ... 115
Bieten ... 115
Bieten met appelen ... 115
Bietensla ... 115
Koolrapen ... 115
Meirapen (jonge) ... 116
Knollen (oude) ... 116
Koolrabi of glaskoolraap ... 116
Gestoofde knolselderij ... 116
Gevulde selderijknollen ... 116
Schorseneeren ... 117
Gefruite uien ... 117
Uien met zure saus ... 117
Gevulde uien ... 118
Japansche andoorn ... 118
Topinamboer (aardpeer) ... 118
Asperges (gestoofd) ... 118
Slierasperges ... 118
Rabarbermoes ... 119
Gestoofde prei ... 119
Bleekselderij (au jus) ... 119
Bleekselderij (in sausje) ... 120
Snijbietstengels ... 120
Resten ... 120

Koolsoorten. Blz. 120.

Samenstelling en voedingswaarde ... 121
Bereidingswijzen ... 121
Keuren ... 121
Bloemkool ... 121
Bloemkool au gratin ... 122
Roodekool ... 122
Wittekool ... 123
Savoyekool ... 123
Savoyekool met gehakt ... 123
Kleine savoyekooltjes ... 123
Spruitjes ... 124
Spruitjes met kastanjes ... 124
Zuurkool ... 124
Gevulde kool ... 124
Sla van roodekool ... 125
Sla van witte- of van savoyekool 125
Zuurkoolsla ... 125
Boerenkool ... 125

Resten van kool. Blz. 126.

Koolschoteltjes ... 126

Bladgroente. Blz. 126.

Samenstelling en waarde voor de voeding ... 126
Wijze van bereiding ... 126
Spinazie ... 126
Snijbiet ... 127
Namenia ... 127
Postelein ... 127
Andijvie ... 128
Andijvie au jus ... 128
Stoofsla ... 128
Gestoofde slakropjes ... 128
Slakropjes met gehakt ... 128
Brusselsch lof ... 129
Brusselsch lof au jus ... 129
Cichoreilof ... 129
Molsla ... 129
Raapstelen ... 129
Zuring ... 129
Zuring met krenten ... 130
Rauwe kropsla ... 130
Veldsla ... 130
Andijviesla ... 131
Molsla (rauw) ... 131
Spinaziesla ... 131

Jonge peulvruchten. Blz. 131.

Bladz.
Samenstelling en bereiding 131
Snijboonen 132
Slaboonen 132
Slaboonen met tomaten 132
Slaboonen met zure saus 132
Slaboonen met kaassaus 133
Tuinboonen 133
Tuinboonen met spek 133
Capucijners 133
Doperwten 133
Peulen 134

Resten van jonge peulvruchten. Blz. 134.

Overgebleven doperwten 134
Overgebleven capucijners 134
Overgebleven slaboonen 134
Boonensla 134

Aromatische groenten. Blz. 135.

Waarde voor de voeding 135
Komkommersla 135
Gestoofde komkommers 136
Gevulde komkommers 136
Zucchetti 136
Zucchetti met tomaten 136
Gegratineerde zucchetti 137
Tomatensla 137
Gesmoorde tomaten 137
Gevulde tomaten 137
Gebakken tomaten 138
Tomatenmoes (purée) 138

Geconserveerde groenten. Blz. 138.

Groenten uit flesschen 138
Gedroogde groenten 139
Groenten uit het zout 139

HOOFDSTUK IX. — STAMPPOT. Blz. 139.

Bestanddeelen 140
Algemeene regels voor de bereiding 140
Hutspot met klapstuk 141
Hutspot met witte boonen of groene erwten 142
Hutspot met rauwe groenten 142
Witte- of savoyekool met versche worst 142
Witte- of savoyekool met versche worst en rijst 143
Witte- of savoyekool met witte boonen 143
Stamppot met rauwe savoyekool 143
Stamppot van roode kool 143
Stamppot met rauwe roodekool . 144
Zuurkool met spek 144
Zuurkool met versche worst of saucijsjes 144
Zuurkool met witte boonen 145
Stamppot met rauwe zuurkool ... 145
Boerenkool met rookworst 145
Boerenkool met rookworst en boekweitegort of havermout ... 146
Boerenkool met groene erwten ... 146
Uien met aardappelen en versche worst 146
Uien met aardappelen en hoofdkaas 146
Uien met aardappelen, rijst en versche worst 147
Uien met witte boonen en aardappelen 147
Appelen met aardappelen en spek 147
Appelen met aardappelen, witte boonen en spek 147
Peren met aardappelen en spek ... 148

Bladz.
Peren met aardappelen, witte boonen en spek 148
Snijboonen met witte boonen en rookworst 148
Snijboonen met witte boonen, aardappelen en rookworst 148
Snijboonen met aardappelen en rookworst 149
Slaboonen met witte boonen en rookworst 149
Slaboonen met witte boonen, aardappelen en rookworst 149
Slaboonen met aardappelen en rookworst 149
Andijvie met aardappelen 150
Andijvie met aardappelen en rijst 150
Andijvie met witte boonen en aardappelen 150
Raapstelen met aardappelen 150

HOOFDSTUK X. — VRUCHTEN. Blz. 151.

Samenstelling en beteekenis voor de voeding 151
Algemeene regels voor de bereiding 151
Zoete appelen 152
Gestoofde peren 152
Appelmoes 153
Gestoofde kersen 153
Cranberries (veenbessen) 153
Gestoofde bessen 153
„ pruimen 153
„ kwetsen 154
Kruisbessenmoes 154
Gestoofde bramen 154
Gestoofde lijsterbessen 154
Gedroogde appelen 154
„ pruimen 155
„ abrikozen 155
„ prunellen 155
„ peren (gele, Californische) 155
„ Californische perziken 156
Gestoofde vijgen 156
Gedroogde bananen 156
Compôte van verschillende vruchten 156

Vruchtensoepen. Blz. 157.

Appelsoep 157
Perensoep 157
Pruimensoep 157
Kersensoep 157
Abrikozensoep 158
Prunellensoep 158
Soep van Californische peren 158
Soep van Californische perziken . 158
Gemengde-vruchtensoep 158

Resten van vruchten. Blz. 159.

HOOFDSTUK XI. — SAUSEN. — Blz. 159.

Lichte sausen 159
Bruine sausen 160
Maggi's Justabletten 160
Zoete sausen 160
Bindmiddelen voor sausen 160
Maggi's Jus 162
Botersaus 163
Peterseliesaus 163
Mosterdsaus 163
Uiensaus 163
Eiersaus (of zure saus) 164
Citroensaus (bij vleeschgerechten) 164
Kaassaus 164
Witte ragoûtsaus 165
Kerriesaus 165
Tomatensaus 165
Pikante saus (bruine ragoûtsaus) 165

Bladz.
Eenvoudige bruine saus van Maggi's Justabletten 166
Pikante saus van Maggi's Justabletten 166
Warme mayonnaisesaus 166
Eenvoudige slasaus 166
Mayonnaisesaus (koud) 167
Ravigottesaus 167
Gewelde boter 167
Kaneelsaus 167
Stroopsaus 168
Vanillesaus 168
Chocoladesaus 169
Bessensapsaus 169
Frambozensapsaus 169
Bessensapsaus met frambozensap 169
Saus van bramensap 170
Sinaasappelsaus 170
Citroensaus (zoet) 170
Schuimsaus 170

HOOFDSTUK XII. — EIEREN. — Blz. 171.

Samenstelling en voedingswaarde 171
Poreusheid van de schaal 171
Keuren van eieren 171
Bewaren van eieren 172
Bereidingswijze in verband met verteerbaarheid 172
Gekookte eieren 173
Eieren met kerriesaus 173
„ „ tomatensaus 173
„ „ mosterdsaus 173
„ „ witte saus 173
Roereieren 174
Roereieren met ham 174
„ „ kaas 174
„ „ zuring (of tomaten) 174
Spiegeleieren 174
met ham 175
„ „ spek 175
„ „ brood („Schotsche rib") 175
„ „ uien en kaas ... 175
Omelette au naturel 176
„ met groene tuinkruiden 176
„ met kaas 176

Resten. Blz. 177.

Overgebleven eiwit 177
Overgebleven dooiers 177

HOOFDSTUK XIII. — NAGERECHTEN. Blz. 177.

Beteekenis der nagerechten voor onze voeding 177
Hoofdbestanddeelen van de nagerechten 178
Zetmeelsoorten (rijst, gort, havermout, griesmeel, gemalen rijst, boekweitegort, maïzena, rijstmeel, macaroni, vermicelli, sago, tapioca) ..... 179—182
Melk (samenstelling, taptemelk, karnemelk, vervalschingen, gepasteuriseerde melk, gesteriliseerde melk) 182

Nagerechten in water gekookt. Blz. 184.

Droge rijst 185
„ „ (op Japansche wijze) 185
„ „ (gestoomd) 185
„ „ (in een rijstbol) 186
„ „ (in de hooikist) 186
Rijst met krenten of rozijnen 186
Rijst met pruimen 187
„ „ krenten (in de hooikist) 187
„ „ pruimen (in de hooikist) 187
„ „ appelen 188

Bladz.
Rijst met rabarber 188
„ „ appelen (in de hooikist) 188
„ „ rabarber (in de hooikist) 188
Gort 189
„ (gestoomd) 189
„ (in de hooikist) 189
„ met rozijnen 189
Gort met rozijnen (in de hooikist) 190
„ „ pruimen 190
„ „ pruimen (in de hooikist) 190
Macaroni en spaghetti 190
Vermicelli 191
Havermout 191
„ met pruimen of abrikozen 191
Havermout (in de hooikist) ... 191
Boekweitegort 191
Boekweitegort met pruimen of abrikozen 192
Griesmeel met rozijnen 192
Deensche rijstsoep 192
Watergruwel of gezondheidsbrij . 192
„ (van havermout) ... 192
Soep van verschillende vruchten 193
Tapiocasoep 193
Sagosoep 193

Pap. Blz. 193.

Rijstebrij 194
„ (van taptemelk) 194
„ (van karnemelk) 194
„ (in de stoompan) 194
„ (in de hooikist of in kranten) 194
Alkmaarsche gort m. karnemelk . 195
Gort met karnemelk (in de stoompan) 195
Gort met karnemelk (in de hooikist) 195
Gort met karnemelk en pruimen . 195
Parelgort met melk 195
Parelgort met melk (in de stoompan) 195
Parelgort met melk (in de hooikist of in kranten) 196
Havermout met melk 196
„ „ „ (in de hooikist of in kranten) 196
Havermout m. melk (i/d stoomp.) 196
Boekweitegort met melk 196
„ „ „ (in de stoompan) 196
Boekweitegort met melk (in de hooikist of in kranten) 197
Rijstvlokkenpap 197
Gortvlokkenpap 197
Rijst- en gortvlokkenpap (in de stoompan) 197
Rijst- en gortvlokkenpap (in de hooikist of in kranten) 197
Griesmeelpap 197
Gemalen-rijstpap 197
Pap van tarwemeel (ongebuild) . 198
„ „ roggemeel („) . 198
Lammetjespap 198
Karnemelkpap 198
Maïzenapap 198
Vermicellipap 198
„ (in de stoompan) . 199
„ (in de hooikist of in kranten) 199
Vermicellipap met karnemelk en rozijnen 199
Macaroni- of spraghettipap 199
Sagopap 199
„ (in de stoompan) 199
„ (in de hooikist of in kranten) 199
Tapiocapap 200
„ (in de stoompan) ... 200
„ „(in de hooikist of in kranten) 200
Broodpap 200
Hangop 200
Dikke melk 201

Schoteltjes. Blz. 201.

Verschil tusschen „pap" en „schoteltjes" 201
Regels bij het bereiden van „schoteltjes" 202

Bladz.
Het ongewenschte van alcohol bij de bereiding van nagerechten . 202
Spaansche rijst 203
Deensche rijst 203
Rijst met appelen 203
Havermoutschoteltje 203
Rijstvlokkenschoteltje 204
Griesmeelschoteltje 204
Gemalen-rijstschoteltje 204
Maïzenaschoteltje 204
Vermicellischoteltje 204
Bladz.
Macaronischoteltje 205
Sagoschoteltje 205
Tapiocaschoteltje 205
Broodschoteltje 205
Brood met appelen 206
Broodschoteltje (van heele sneetjes brood) 206
Schuimkop 207
Vruchtenschoteltjes 207
Tapioca met zure appelen 207

Vlaas. Blz. 207.

Vanillevla 208
„ met bitterkoekjes ... 208
„ met vruchten 208
Chocoladevla 208
Koffievla 209
Caramelvla 209
Bessenvla 209
Bessenvla (zonder eieren) 209
Citroenvla 210
Sinaasappelvla 210
Sinaasappelvla (zonder eieren) ... 210
Citroenvla (zonder eieren) 210
Frambozenvla 210
Schuimvla 210

Koude puddingen. Blz. 211.

Bestanddeelen 211
Regels bij de bereiding 211
Riz glacé (citroenrijst) 212
Röd Gröd (Deensche pudding) . 213
„ „ (met griesmeel 213
„ „ (van versche vruchten) 213
Begijnenrijstpudding 213
Rijstpudding met gestoofde vr. ... 214
Rijstpudding met abrikozen 214
Griesmeelpudding (eenvoudig) ... 214
„ (met eieren) ... 214
„ (met amandelen) 215
Gemalen-rijstpudding (eenvoudig) 215
„ „ (met eieren) 215
„ „ (met amandelen 215
Maïzenapudding (eenvoudig) ... 215
„ (met eieren) ... 216
Sneeuwpudding 216
Chocoladepudding (met maïzena) 216
Koffiepudding 217
Chocoladepudding (met gelatine) 217
Koffiepudding (met gelatine) 217
Bessensappudding (glad) 218
„ (schuimig) ... 218
„ schuimig, zonder eieren) ... 218
Blanc manger 218
Appelpudding 219
Abrikozenpudding 219
Rabarberpudding 219
Citroenpudding 220
„ (zonder eieren) ... 220
Sinaasappelpudding 220
„ (zonder eieren) 220
Karnemelkpudding 220

Warme puddingen. Blz. 221.

Bestanddeelen 221
Middelen tot het luchtig maken van warme puddingen 221
Regels bij de bereiding 222
Warme rijstpudding 223
Warme griesmeelpudding 224
„ vermicellipudding 224
„ sagopudding 224
„ tapiocapudding 225
Broodpudding 225

Bladz.
Bitterkoekjespudding 225
Schoenlapperspudding (brood met appelen) 226
Ketelkoek of trommelkoek 226
Rozijnenpudding 227
Jan in den zak 227

Gebakken nagerechten. Blz. 227.

Turfjes 228
„ met bessensapsaus 228
Citroenbroodjes 229
Vruchtenbroodjes 229
Gebakken boekweitegort 229
Wentelteefjes 229
Rijstkoekjes 230
Broodomelet 230
Rijstomelet 231
Eenvoudige omelet 231
Omelet (zonder bloem) 231
Schuimomelet (met bloem) 232
„ (zonder bloem) ... 232
Eierpannekoeken 232
Flensjes 233
Spekpannekoeken 233
Gerezen pannekoeken (zonder spek) 233
Appelpannekoeken 234
Rijstpannekoekjes 234
Drie in de pan 234
Oliebollen 235
Rijstbollen 235
Appelbeignets (met gist) 235
„ (zonder gist) 236
Abrikozenbeignets (van gedroogde abrikozen) 236
Poffertjes 236
Gevulde broodjes (met vruchten) 237
Gebraden appelen 237

Eenvoudig gebak. Blz. 237.

De oven 238
De taartvormen 238
Baktijd en oventemperatuur 239
Gebuild tarwebrood 239
Krentenbrood 240
Ongebuild tarwebrood 240
Fijn wittebrood 240
Fijn krentenbrood 240
Tulband 240
Rozijnenkoek 241
Limburgsche vlaaien 241
Moscovische tulband 242
Moscovische taart 242
Koninginnebrood 242
Eenvoudige opgerolde koek 242
Cake 243
Eenvoudige cake 243
Oranjecake 243
Harde zandtaart 244
Open vruchtentaart 244
Rijsttaart 244
Boterhamkoek 245
Snipper-kruidkoek 245
Gemberkoek 245
Bakpoeder 246
Vruchtentaart (zonder oven) 246

HOOFDSTUK XIV. — INMAAK. Blz. 246.

Doel van het inmaken 246
Verschillende methoden van inmaken 247

Inmaak in flesschen. Blz. 247.

Regels bij het inmaken in flesschen 248
Snijboonen in flesschen 249
Slaboonen in flesschen 249
Peulen in flesschen 249
Worteltjes in flesschen 250
Andijvie in flesschen 250
Slakropjes in flesschen 250
Spinazie in flesschen 250
Slierasperges in flesschen 250
Stoofasperges in flesschen 250
Doperwten in flesschen 251
Capucijners in flesschen 251
Tuinboonen in flesschen 251

Bladz.
Pruimen in flesschen 251
Pruimen in gekurkte flesschen ... 251
Perziken in flesschen 252
„ in gekurkte flesschen ... 252
Peren in flesschen 252
„ in gekurkte flesschen 252
Kersen in flesschen 252
„ in gekurkte flesschen 252
Kersen in flesschen met beugelsluiting 253
Postelein in flesschen 253
Zuring in flesschen 253
Rabarbermoes in flesschen 253
Rauwe rabarberstukjes in flesschen 253
Kruisbessen in flesschen 254

Gedroogde levensmiddelen. Blz. 254.

Voordeelen van het drogen 254
Gedroogde kervel, selderij, peterselie en andere kroene kruiden 254
Gedroogde slaboonen 255
„ appelen en peren 255
„ paddenstoelen 255

Inmaak in zout. Blz. 255.

Nadeelen van de inmaak in zout 256
Behandeling van de inmaak in zout 256
Snijboonen in het zout 257
Slaboonen in het zout 257
Slakroppen in het zout 257
Andijvie in het zout 257
Tuinboonen in het zout 257
Zuurkool 258
„Zure" roodekool 258
„ snijboonen 258
„ slaboonen 258

Het inmaken van jams en geleien, Blz. 259.

Regels bij het inmaken van jams en geleien 259
Aardbeienjam 260
Kersenjam 260
Kruisbessenjam 260
Frambozenjam 261
Bessenjam 261
Bramenjam 261
Jam van verschillende vruchten ... 261
Rabarberjam 261
Jam van rabarber en aardbeien . 261
Pruimenmarmelade 261
Kwetsenmarmelade 262
Abrikozenmarmelade 262
Rozebotteljam 262
Jam van gedroogde abrikozen ... 262
Oranjemarmelade 262
Worteljam 263
Gelei van vruchten 264
Huishoudjam en -gelei 264

Inmaak in azijn. Blz. 264.

Bedrefwerende werking van azijn 264
Augurken 265
Komkommers in azijn 266
„ in morsterdsaus ... 266
Bieten in azijn 266
Ingemaakte sjalotjes 267
Utrechtsche of Sint Jans-uitjes ... 267
Groenten in mosterdsaus 267
Mosselen in azijn 267
Garnalen in azijn 267
Kwetsen (zoetzuur) 267
Meloenschil (zoetzuur) 268
Rolpens 268
„ (om binnen eenige dagen te gebruiken) 268
Hoofdkaas 269
Zwoordrolletjes 269
Paling in gelei 269
Gemarineerde haring 270
Rolmops 271

HOOFDSTUK XV. — DRANKEN. Blz. 271.

Beteekenis voor de voeding 271
Temperatuur van eenige dranken 272
Koelhouden van dranken 272
Voedzame dranken 272
Opwekkende dranken 273
Limonade (met citroenzuur) 273

Bladz.
Limonade (met sinaasappelschillen) 274
Sinaasappellimonadestroop 274
Rabarberlimonadestroop 274
Aardbeien- of frambozenlimonadestroop 274
Napolitaine 275
Kwast 275
Vruchtenbowl (alcoholvrij) 275
Melklimonade 276
Frambozenazijn 276
Anijsmelk 277
Citroenmelk 277
Vanillemelk 277
Koffiemelk 277
Slemp 278
Chocolademelk 278
Thee 278
Rozebottelthee 279
Koffie 279
„ -extract 279
Waterchocolade (voor 1 kopje) ... 280
Melkchocolade (voor 1 kopje) ... 280
Bouillon ..... 39—43

HOOFDSTUK XVI. — ZIEKENVOEDING. Blz. 280.

Regels bij het bereiden van ziekenvoedsel ..... 280—284
Geroosterd vleesch 283
Gestoomd klein vleesch 284
Gestoofde zwezerik 284
Zwezerik met saus 284
Gehakt (zonder boter) 284
Gebraden gehakt 285
Kip met rijst (gestoomd) 285
Gepofte aardappelen 285
Aardappelpurée 286
Griesmeelpap (met ei) 286
Havermoutpap (met ei) 286
Karnemelkpap 286
Arrowroot 286
Sago 287
Eiervla of eierkaas („custard") ... 287
Melk met rijst en havermout 287
Rijstwater 287
Gortwater 287
Melk met ei 288
Melk met vruchtensap 288
Vruchtenmelk 288
Citroensap met ei 288
Bessensap met ei 288
Warme melk met ei 288
Chocolade met ei 289
Bouillon met ei 289
Koffie met ei 289
Gekookte karnemelk 289
Warme kwast 289
Eiwit in water 290

Samenstelling van maaltijden. Blz. 290.

Het menu 290
Januari-menu's 291
Februari-menu's 291
Maart-menu's 292
April-menu's 293
Mei-menu's 294
Juni-menu's 294
Juli-menu's 295
Augustus-menu's 296
September-menu's 296
October-menu's 297
November-menu's 298
December-menu's 298

ALPHABETISCH REGISTER

A

Bladz.

Aal (gestoofd) 83
Aalsoep 58
Aardappelcroquetjes 103
„ met ham of kaas 104
„ met vleesch 104
Aardappelen (voedingswaarde, enz.) 96
„ (gebakken) 103
„ (gekookt) 99, 100
„ (gepoft) 285
„ (gesmoord) 101
„ (gestoofd) 103
„ (gestoomd) 100
„ (met groenteresten) 106
„ (ongeschild gekookt) 99
„ (rauw gebakken) ... 101
Aardappelomelet 104
Aardappelpurée 101, 102, 286
„ met eieren 102
Aardappelschelpen 102
„ met ham of kaas 68, 102
„ met vleesch ... 104
Aardappelschoteltje 102
Aardappelsla 105
„ met komkommers ... 105
„ „ kropsla 106
„ „ tomaten 106
Aardappelsoep 54, 106
Aardbeienjam 260
Aardbeienlimonadesiroop 274
Aardewerk 14
Aardpeer of topinamboer 118
Abrikozen (gedroogd) 155
Abrikozenbeignets 236
Abrikozenmarmelade 262
Abrikozenpudding 219
Abrikozensoep 158
Alkmaarsche gort 189
„ „ (gestoomd) ... 189
„ „ (in de hooik.) 189

Bladz.

Alkmaarsche gort met karnemelk 195
„ „ „ „ (gestoomd) 195
Alkmaarsche gort met karnemelk (in de hooikist) 195
Alkmaarsche gort met karnemelk en pruimen 195
Alkmaarsche gort met pruimen ... 190
„ „ „ „ (in de hooikist) 190
Alkmaarsche gort met rozijnen ... 189
„ „ „ „ (in de hooikist) 190
Andoorn (Japansche) 118
Andijvie 128
„ au jus 128
„ (stamppot) 150
„ -sla 131
„ (in flesschen) 250
„ (in zout) 257
Ansjovis 86
Anijsmelk 277
Appelbeignets (met gist) 236
„ (zonder gist) 236
Appelen (gebraden) 237
„ (gedroogd) 154, 255
„ (stamppot) 147
„ (zoete) 152
Appelmoes 153
Appelpannekoeken 234
Appelpudding 219
Appelrijst 188, 203
Appelsoep 157
April-menu's 293
Aromatische groenten 135
Arrowroot 286
Asperges (gestoofd) 118
„ (slier-) 118
„ (in flesschen) 250
Aspergesoep 56
Augurken 265
Augustus-menu's 296

B

Bladz.

Baars (saus) 75
„ (water-) 75
Bakken van visch (algemeene regels) 79
Baklappen 27
Bakpoeder 246
Bananen (gedroogd) 156
Begijnenrijstpudding 213
Bessen (gestoofd) 153
Bessenjam 261
Bessensap met ei 288
„ pudding (glad) 218
„ pudding (schuimig) ... 218
„ pudding (schuimig, zonder eieren) 218
Bessensapsaus 169
„ (met frambozensap) 169
Bessenvla 209
„ (zonder eieren) 209
Biefstuk (kalfs-) 27
„ (runder-) 26
„ (varkens-) 27
Bieten 115
„ met appelen 115
„ (in azijn) 266
„ -sla 115
Bitterkoekjespudding 225
Bladgroente 126
Blanc manger 218
Bleekselderij (au jus) 119
„ (in sausje) 120
Blinde vinken 29
Bloedworst 30
Bloemkool 121
„ au gratin 122
Bloemkoolsoep 55
Boekweitegort (in water gekookt) 191
„ met melk 196
„ met pruimen of abrikozen 192
Boekweitegort met zoete melk of karnemelk (gestoomd) 196
Boekweitegort met zoete melk of karnemelk (in de hooikist) 197
Boekweitegort (gebakken) 229
Boerenkool 125, 145, 146
Bœuf 22

Bladz.

Bœuf (in azijn) 22
Bokking((gebakken) 80
„ (gerookt) 86
Boonen (bruine) 110
„ (witte) 111
Boonencroquetten 113
Boonenpurée 112
Boonen in schelpen 113
Boonensla (van gedroogde peulvruchten) 113
Boonensla (van slaboonen) 134
Boonensoep(bruine) 52
„ (witte) 50, 51
Bot (gebakken) 80
„ (gekookt) 76
Boter (geweld) 167
Boterhamkoek 245
Botersaus 163
Bouillon, soep, vleeschextract ... 39
„ trekken 41
„ (kalfs-) 43
„ (paarden-) 43
„ (runder-) 42
„ met ei 289
Bowl (vruchten-, zonder alcohol) 275, 276
Braden van vleesch 19
Bramen (gestoofd) 154
Bramenjam 261
Bramensaus 170
Brood (gebuild) 239
„ (ongebuild) 240
„ (krenten-) 240
Broodjes (gevuld met vruchten) . 237
Broodomelet 230
Broodpap 200
Broodpudding 225
Broodschoteltje 205, 206
Broodschoteltjes van heele sneetjes brood ... 206
„ met appelen 206
Bruine boonen 110
„ -boonensoep 52
„ ragoûtsoep 49
„ ragoûtsaus 165
„ saus v. Maggi's Justabltt. 166
Brusselsch lof 129
„ „ au jus 129

C

Bladz.
Cake 243
„ (eenvoudige) 243
„ (oranje-) 243
Capucijners (versche) 133
„ (gedroogde) 111
„ (in flesschen) 251
Capucijnersoep 53
Caramelvla 209
Chocolademelk 278, 280
„ met ei 289
Chocolade (water-) 280
Chocoladepudding (met gelatine) 217
„ („ maïzena) 216
Chocoladesaus 169
Chocoladevla 208
Cichoreilof 129
Bladz.
Citroenboonen 111
Citroenbroodjes 229
Citroenmelk 277
Citroenpudding 220
„ (zonder eieren) . 220
Citroenrijst (zie riz-glacé) 212
Citroensap met ei 288
Citroensaus 164
„ (zoet) 170
Citroenvla 210
„ (zonder eieren) 210
Compôte van verschillende vruchten 156
Consommé 43
Cranberries (veenbessen) 153
Custard 287

D

December-menu's 298
Deensche rijst 203
„ rijstsoep 192
Dikke melk 201
Doperwten 133
Doperwten (in flesschen) 251
Dranken 271
Drie in de pan 234
Droge rijst 185, 186
Duif 93

E

Eendvogel 92
Eieren (voedingswaarde, enz) ... 171
„ (gekookt) 173
„ (met kerriesaus) 173
„ („ mosterdsaus) 173
„ („ tomatensaus) 173
„ („ witte saus) 173
Eierkaas 287
Eierpannekoeken 232
Eiersaus 164
Eiervla 287
Eiwit (geknipt, in water of limonade) 290
Electrische kooktoestellen 6
Elft 77
Erwtenpurée 112
Erwtensoep 47
„ (magere) 53

F

Februari-menu's 291
Flageolets 111
Filets van tong 84
Filosoof 64, 105
Flensjes 233
Fornuis (kolen-) 2
„ (gas-) 3
Frambozenazijn 276
Frambozenjam 261
Frambozenlimonadestroop 274
Frambozensaus 169
Frambozenvla 216
Fricandeau (kalfs-) 23
„ (varkens-) 24
Fijn wittebrood 240
Fijn krentenbrood 240

G

Bladz.

Gans 93
Garnalen 78
Garnalen in azijn 267
Gaskomfoor 4
Gasfornuis 3
Gebak (eenvoudig) 238
Gebakken aardappelen 103
„ boekweitegort 229
„ bokking 80
„ bot 80
„ mosselen 82
„ nagerechten 227
„ paling 81
„ panharing 81
„ schartong 81
„ schol 80
„ spiering 80
„ tong 81
„ visch 79
„ wijting 82
Gebraden vleesch (algemeene regels) 19
Gebraden appelen 237
Geconserveerde groenten 138
Gedroogde abrikozen 155
„ appelen 154, 255
„ bananen 156
„ groenten 139
„ paddenstoelen 255
„ peren (Californische) . 155
„ perziken 156
„ pruimen 155
„ prunellen 155
„ slaboonen 255
„ soepgroente 254
„ tuinboonen 111
Gehakt (gekookt) 37
„ (kalfs-) 33
„ (runder-) 33
„ (varkens-) 33
„ van vleeschresten 66
„ voor zieken 285
„ zonder boter (voor zieken) 204
Gekookte visch (algem. regels) ... 73
Gekookt gehakt 37

Bladz.

Gekookt vleesch 34
„ vleesch met groente ... 35
Gelei met vruchten 264
Gemalen-rijstpap 197
„ -rijstpudding 215
„ -rijstschoteltje 204
Gemarineerde haring 270
Gemarineerd vleesch (hoofdkaas à la minute) 67
Gemberkoek 245
Gemengde compôte 156
„ vruchtensoep 158
Gepofte aardappelen 285
Gerezen pannekoeken 233
Gerookte bokking 86
Geroosterd vleesch 26, 283
Gesmoorde aardappelen 101
Gesmoord vleesch (algemeene regels) 39
Gesmoord rundvleesch 39
„ „ m. groente 39
Gestoofde aardappelen 103
„ bessen 153
„ bramen 154
„ kabeljauw 84
„ kabeljauwstaart 84
„ karper 83
„ kersen 153
„ komkommers 136
„ konijn 94
„ kwetsen 154
„ mosselen 58
„ paling 83
„ peren 152
„ prei 119
„ pruimen 153
„ schelvisch 83
„ slakropjes 128
„ snoekbaars 82
„ visch (algemeene regels) 82
„ vijgen 156
„ zeelt 83
„ zwezerik 284
Gestoomd vleesch (algemeene regels) 38
Gestoomd vleesch (voor zieken) . 284

Bladz.
Gevogelte 89
Gevuld brood 69
Gevulde broodjes 69
„ broodjes (met vruchten) 237
„ komkommers 136
„ kool 124
„ slakropjes 128
„ tomaten 137
„ uien 118
Gewelde boter 167
Gezondheidsbrij (of watergruwel) 192
Glaskoolraap of koolrabi 116
Gort (Alkmaarsche) 189
„ „ (in de hooikist) 189
„ „ (gestoomd) . 189
„ „ met karnemelk 195
„ „ met karnemelk (in de hooikist) ... 195
„ „ met karnemelk (gest.) 195
met pruimen 190
„ „ met pruimen (in de hooikist) 190
„ „ met rozijnen 189
„ „ met rozijnen (in de hooikist) 190

Bladz.
Gort (boekweite-) 191, 192, 196
Gortvlokkenpap (met karnemelk) 197
„ (met zoete melk) 197
„ (in de hooikist) 197
„ (gestoomd) 197
Gortwater 287
Grauwe erwten 110
Grauwe-erwtensoep 53
Griesmeelpap 197
„ met ei 286
Griesmeelpudding (koud) ... 214, 215
„ (warm) 224
Griesmeel met rozijnen 192
Griesmeelschoteltje 204
Griesmeelsoep 44
Griet 77
Groene erwten 112
Groene-erwtensoep 47, 53
Groente (voedingswaarde enz.) 107, 108
„ (geconserveerd) 138
Groentebouillon 50
Groente uit 't zout 139
Groenten in mosterdsaus (piccalilly) 267
Groenteresten met aardappelen ... 105
Groentesoep 46, 47
„ (mager) 53, 54
Grutjes (zie boekweitegort) 191, 192, 197

H

Haas (braden) 92
„ (villen) 90
Hachée 71
Ham 36
Hangop 201
Harde zandtaart 244
Haring (gezouten) 86
„ (gemarineerd) 270
„ (nieuwe) 86
Haringsla 85, 106
Haversoep 45
Havermout (in water gekookt) ... 191
„ met pruimen of abrikozen 191
„ (in de hooikist) 191
Havermoutpap (met melk) 196

Havermoutpap (met ei) 286
„ met melk gestoomd) 196
Havermoutpap met melk (in de hooikist) 196
Havermoutschoteltje 203
Hazepeper 94, 95
Heilbot 77
Hoofdkaas 269
„ à la minute 67
Hooikist 9
Houten keukengereedschap 14
Huishoudjam en -gelei 264
Hutspot 141, 142
Huzarensla 67, 106

I

Bladz.
Ingem. snijboonen 148, 149, 249, 257
„ slaboonen 149, 249, 257
„ andijvie 150, 250, 257
Inmaak (algemeene beschouwingen) 246, 247
Inmaak in azijn 264
„ inn flesschen 247, 248
„ in zout 255
Inventaris van de keuken 1

J

Jachtschotel 65, 105
Jams (algemeene regels) 259
Jam (aardbeien-) 266
„ (bessen-) 261
„ (bramen-) 261
„ (frambozen-) 261
„ (kersen-) 260
„ (rabarber-) 261
„ (rabarber en aardbeien-) ... 261
Jam van verschillende vruchten ... 261
Jan in den zak 227
Januarimenu's 291
Japansche andoorn 118
Juliennesoep 47
Juli-menu's 295
Juni-menu's 294
Justabletten (Maggi) 160

K

Kaassaus 164
Kaasomelet 176
Kabeljauw (gekookt) 74
„ (gestoofd) 84
Kabeljauwstaart (gestoofd) 84
Kalfsbiefstuk 27
„ (geroosterd) 31
Kalfsbouillon 43
Kalfsfricandeau 23
Kalfsgehakt 33
Kalfskarbonade 29, 31
Kalfslappen 34,
Kalfslever (gebakken) 28
„ (gebraden) 23
„ (gekookt) 35
Kalfsnier (gestoofd, met bruine saus) 32
„ gestoofd, met lichte saus) 32
„ (gestoofd, met kriesaus) 32
Kalfsoesters 30
„ (geroosterd) 31
Kalfspoulet (gestoofd) 31
Kalfsschijf 23
Kalfstong 38
Kalkoen 93
Kaneelsaus 167
Karbonade (geroosterd) 25, 283
„ (kalfs-) 29, 31
„ (varkens-) 28
Karnemelk (gekookt voor zieken) 289
„ met boekweitegort ... 196
„ met boekweitegort (gestoomd) 196
„ met boekweitegort (in de hooikist) 197
„ met gort 195
„ „ „ (gestoomd). 195
„ „ „ (in de hooikist) 195
„ „ „ en pruimen . 195
„ „ gortvlokken 197
„ „ gortvlokken (gestoomd) 197
„ „ gortvlokken (in de hooikist) 197
„ „ havermout 196
„ „ „ gestoomd) 196
„ „ havermout (in de hooikist) 196
„ „ parelgort 195
„ „ „ (gestoomd) 195

Bladz.
Karnemelk met parelgort (in de hooikist) 196
„ „ rijst of rijstebrij (van karnemelk) 194
„ „ vermicelli en rozijnen 199
Karnemelkpap (met meel) 198
„ (voor een zieke) . 286
Karper (gekookt) 75
„ (gebakken) 82
„ gestoofd) 83
Karnemelkpudding 220
Kerriesaus 165
Kerrieschoteltje 64
Kerriesoep 49, 52, 53
Kersen gestoofd) 153
„ (in flesschen) 252
„ (in gekurkte flesschen) ... 252
„ in beugelflesschen) 253
Kersenjam 260
Kersensoep 157
Kerstmenu 299
Ketelkoek 226
Kievitsboonen 111
Kip (gebraden) 92
„ (gekookt) 94
„ gestoomd met rijst) 285
Kippensoep 48, 95
Klein vleesch (algemeene regels) 25
Knakworstjes 37
Koek (boterham-) 245
„ (gember-) 245
„ (opgerolde) 242
„ (rozijnen-) 241
„ (snipper-kruid-) 245
Koffie 279
„ met ei 289
Koffie-extract 279
Koffiemelk 277
Koffiepudding (met gelatine) ... 217
„ („ maïzena) ... 217
Koffievla 209

Bladz.
Koolrabi of glaskoolraap 116
Kolenbak 13
Kolenfornuis 2
Komkommer (gestoofd) 136
„ (gevuld) 136
„ in zijn 266
„ „ mosterdsaus 266
Komkommersla 135
Koninginnebrood 242
Konijn (gebraden) 92
„ (gestoofd) 94
Koolsoorten (voedingswaarde, enz.). 120, 121
Kool (boeren-) 125
„ (gevulde) 124
„ (savoye-) 123, 142, 143
„ (roode) ... 122, 143, 144, 258
„ (witte) 123, 142, 143
„ (zuur-) 124, 144, 145, 255
Koolschoteltjes 126
Koolsla (roode-, witte- en savoye-) 125
Koolsla (zuurkool-) 125
Koolrapen 115
Koolsoep 57
Koude gerechten van visch ... 85
„ puddingen 211
Knolletjes (of raapjes) 115
Knollen (oudere) 116
Knolselderij (gestoofd) 116
„ (gevuld) 116
Kranten (in plaats van hooikist) 11
Krentenbrood 240
Kropsla (rauw) 130
Kruidkoek (snipper-) 245
Kruisbessen (in flesschen) 254
Kruisbessenjam 260
Kruisbessenmoes 154
Kwast 275
„ (warm) 289
Kwetsen (gestoofd) 154
Kwetsenmarmelade 262
Kwetsen (zoetzuur) 267

L

Lammetjespap 198
Lever (kalfs-) 23, 28, 35
Lever (runder-) 22
„ (varkens-) 28, 36

Bladz.
Leverrolletjes 28
Leverworst 30
Liebig's vleeschextract 62
Limburgsche vlaaien 241
Limonade (met citroenzuur) 273
„ (melk-) 276
Limonade (sinaasappel-) 274
„ (m. sinaasappelschillen) 274
Limonadestroopen 274
Linzen 111
Linzensoep 53

M

Maart-menu's 292
Macaroni (in water gekookt) 190
Macaronipap 199
Macaronischoteltje (met ham en kaas) 68
Macaronischoteltje (zoet) 205
Macaronisoep 45, 58
Magere soepen 49
Maggi's Aroma 49
„ Bouillonblokjes 61
„ Bouillontabletten (ter bereiding van Bouillonsoep) 62
„ Justabletten 160
„ Soeptabletten 59
Maïzenapudding 215, 216
Maïzenapap 198
Maïzenaschoteltje 204
Makreel 78
Marmelade (abrikozen-) 262
„ (kwetsen-) 262
„ (oranje-) 262, 263
„ (pruimen-) 261
„ (wortel-) 263
Marmite 63
Mayonnaisesaus (koud) 167
„ (warm-) 166
Mei-menu's 294
Meirapen 116
Melk (algemeene beschouwingen) 182
„ (anijs-) 277
„ (chocolade-) 278, 280
„ (citroen-) 277
„ (koffie-) 277
„ (limonade-) 276
„ (slemp-) 278
„ (vanille-) 277
„ met rijst en havermout 287
„ met ei (koud) 288
„ „ „ (warm) 288
„ „ rijst en havermout 287
„ „ vruchtensap 288
„ (vruchten-) 288
Meloenschil (zoetzuur) 268
Menu's 298
Molsla 129, 131
Moscovische taart 242
„ tulband 242
Mosselen 79, 82, 87
„ in azijn 267
„ (gebakken) 82
„ (gestoofd) 85
Mosterdsaus 163
Muisje 22

N

Nagerechten (algemeene beschouwingen) 177, 178
Namenia 127
Napolitaine 275
Nier (kalfs-) 32
Nier (runder-) 23, 36
„ (varkens-) 36
Nieuwe haring 86
November-menu's 298

O

October-menu's 297
Oliebollen 235
Omelet (au naturel) 176
„ (met groene tuinkruiden) 176

Bladz.
Omelet (brood-) 230
„ (rijst-) 231
„ (schuim-) 232
„ met kaas 176
Ongebuild brood 240
Opgerolde koek (eenvoudige) ... 242
Open vruchtentaart 244

Bladz.
Oranje cake 243
Oranjemarmelade 262, 263
Ossengehakt (of rundergehakt) ... 33
Ossenhaas 22
Ossenlappen (of runderlappen) ... 33
Ossetong 37
Oxo 62

P

Paardenbouillon 43
Paardenhaas 25
Paardenrollade (in azijn) 24
Paardetong 38
Paaschmenu 293
Paddenstoelen (gedroogd) 255
Paling (gebakken) 81
„ (gestoofd) 83
„ (in gelei) 269
Palingsoep (zie aalsoep) 58
Paneermeel 25
Panharing 81
Pannekoeken (appel-) 234
„ (eier-) 232
„ (gerezen) 233
„ (rijst-) 234
„ (spek-) 233
Pannen 11
Panvisch 87
Pappen (algemeene regels) 193
Pap (Alkmaarsche gort-) 195
„ (boekweitegort-) 196
„ (brood-) 200
„ (gemalen-rijst-) 197
„ (gortvlokken-) 197
„ (griesmeel-) 197
„ (havermout-) 196
„ (karnemelk-) 198
„ (macaroni-) 199
„ maïzena-) 198
„ (parelgort-) 195
„ (rijst-) 194
„ (roggemeel, ongebuild) 198
„ (sago-) 199
„ (spaghetti-) 199
„ (tapioca-) 200
„ (tarwemeel(ongebuild) 198
„ (vermicelli-) 198
Parelgortpap met karnemelk of zoete melk 195
Peren (gedroogd) 155
„ (gestoofd) 152
„ (in flesschen) 252
„ (in gekurkte flesschen) ... 252
Perensoep 157
Peren (stamppot) 148
Perziken (gedroogd) 156
„ (in flesschen) 252
„ (in gekurkte flesschen) 252
Perzikensoep 158
Peterseliesaus 163
Petroleumstellen 5
Peulen 134
„ (in flesschen) 249
Peulvruchten (voedingswaarde, enz.) 115, 131
Peulvruchtresten door stamppot . 113
Piccalilly (groenten in mosterd-saus) 267
Pikante saus 165
„ „ (v. Maggi's Justablett. 166
Plukken van gevogelte 90
Poffertjes 236
Pommes frites (rauw gebakken aardappelen) 101
Postelein 127
„ (in flesschen) 253
Posteleinsoep 56
Poularde 93
Poulet (gestoofd) 31
Pouletsoep 45
„Povietjes" 63
Prei (gestoofd) 119
Preisoep 57
Pruimen (gedroogd) 155
„ (gestoofd) 153
„ (in flesschen) 251
Pruimen (in gekurkte flesschen) . 251

Bladz.
Pruimenmarmelade 261
Pruimensoep 157
Prunellen (gedroogd) 155
Prunellensoep 158
Puddingen (koude) 211
Puddingen (warme) 221, 222
Pudding (abrikozen-) 219
„ (appel-) 219
„ (bessensap-) 218
„ (chocolade-) 217
„ (citroen-) 220
„ (gemalen-rijst-) 215
„ (griesmeel-) 214, 215
„ (karnemelk-) 220

Bladz.
Pudding (koffie-) 217
„ (rabarber-) 219
„ (sinaasappel-) 220
„ (sneeuw-) 216
„ (bitterkoekjes-, warm) . 225
„ (brood-, warm) 225
„ (griesmeel-, warm) 224
„ (rijst-, warm) 233
„ (rozijnen, warm) 227
„ (sago-, warm) 224
„ (schoenlappers-, warm) 226
„ (tapioca-, warm) 225
„ (vermicelli-, warm) 224
Purée (van aardappelen) 101, 102, 286
„ („ boonen en erwten) ... 112

R

Raapstelen 129
„ (stamppot) 150
Rabarber (in flesschen) 253, 254
Rabarberjam 261
Rabarbermoes 119
Rabarberpudding 219
Ragoût (van vleeschresten) 70
Ragoûtsaus (bruine) 165
„ (witte) 165
Ragoûtsoep (bruine) 49
„ (witte) 51
Rapen 115
Ravigottesaus 167
Resten (van eieren) 177
„ („ kool) 126
„ („ vleesch) 63
„ („ vruchten) 159
„ („ wild en gevogelte) . 95
Rib 21
Riz glacé (of citroenrijst) 212
Roastbeef 21
Röd Gröd 213
Roereieren 174
„ met ham 174
„ „ kaas 174
„ „ tomaten 174
„ „ zuring 174
Rollade 21
Rolmops 271
Rolpens (bakken) 30

Rolpens (inmaken) 268
Roodekool 122
„ (als sla) 125
„ (als stamppot) . 143, 144
„ (ingemaakt als zuurk.) 258
Rookworst 37
Rozebotteljam 262
Rozebottelthee 279
Rozijnenkoek 241
Rozijnenpudding (warm) 227
Runderbiefstuk 26
„ (geroosterd) 31
Runderbouillon 42
Rundergehakt 33
Runderlappen 33
„ in azijn 33
Runderlever 22
Rundernier 23, 32, 36
Runderrolletjes 28
Rijst (gekookt in water) ... 185, 186
„ (gestoomd) 185
„ (in de hooikist of in kranten) 186
„ (in een rijstbol) 186
„ met appelen 188, 203
„ „ „ (in de hooikist) 188
„ „ kerrie 64
„ „ krenten of rozijnen ... 186
„ „ „ (in de hooikist) 187
„ „ pruimen 187

Bladz.
Rijst met pruimen (in de hooikist) 187
„ „ rabarber 188
„ „ „ in de hooikist) 188
„ (Deensche) 203
„ (Spaansche) 203
Rijstbollen 235
Rijstebrij 194
„ (van karnemelk) 194
„ (van taptemelk) 194
„ (gestoomd) 194
„ (in de hooikist of in kranten) 194
Rijstkoekjes 230
Rijstomelet 231

Bladz.
Rijstpannekoekjes 234
Rijstpudding (met abrikozen) ... 214
„ (met gestoofde vruchten) 214
„ (warm) 233
Rijstsoep 45
„ (Deensche) 192
Rijsttaart 244
Rijstvlokkenpap 197
„ (gestoomd) 197
„ (in de hooikist of in kranten) 197
Rijstvlokkenschoteltje 204
Rijstwater 287

S

Sago (voor een zieke) 287
Sagopap 199
„ (gestoomd) 199
„ (in de hooikist of in kranten) 199
Sagopudding (warm) 224
Sagoschoteltje 205
Sagosoep (van bouillon) 44
„ („ vruchtensap) 193
Samenstelling van maaltijden ... 290
Saucijsjes 29, 37
Sausbaars 75
Sausen (algemeene regels) 159
Saus (bessensap-) 169
„ (bessensap met frambozen) 169
„ (boter-) 163
„ (bramensap-) 170
„ (bruine ragoût-) 165
„ (bruine, v. Maggi's Justabl.) 166
„ (chocolade-) 169
„ (citroen-) 164
„ (citroen-, zoet) 170
„ (eier- of zure) 164
„ (frambozensap-) 169
„ (gewelde boter-) 167
„ (kaas-) 164
„ (kaneel-) 167
„ (kerrie-) 165
„ (mayonnaise-, koud) 167
„ (mayonnaise-, warm) 166
„ (mosterd-) 163

Saus (peterselie-) 163
„ (pikante of bruine ragoût-) 165
„ (pikante, v. Maggi's Jusbl.) 166
„ (ravigotte-) 167
„ (schuim-) 170
„ (sinaasappel-) 170
„ (sla-) 166
„ (stroop-) 168
„ (tomaten-) 165
„ (uien-) 163
„ (vanille-) 168
„ (witte ragoût-) 165
„ (zure) 164
Savoyekool 123
„ (met gehakt) 123
„ als sla 125
Savoyekooltjes 123
Savoyekool (stamppot) 142, 143
Schapebout 24
„ (in azijn) 24
Schartong 81
Schelvisch (gekookt) 74
„ (gestoofd) 83
Schildpadsoep 49, 52
Schoenlapperspudding 226
Schol (gekookt) 76
„ (gebakken) 80
Schorseneeren 117
Schoteltjes (algemeene regels) 201, 202
Schoteltje (brood-) 205, 206
„ (brood met appelen) ... 206

Bladz.

Schoteltje (van heele sneetjes brood) 206
„ (Deensche rijst) 203
„ (havermout-) 203
„ (gemalen-rijst) 204
„ (griesmeel-) 204
„ (kool m. aardappelen) 126
„ (macaroni-, zoet) 205
„ (macaroni met ham en kaas) 68
„ (maïzena-) 204
„ (rijst met appelen) ... 203
„ (rijstvlokken-) 204
„ (sago-) 205
„ (Spaansche rijst-) ... 203
„ (tapioca-) 205, 207
„ (vermicelli-) 204
„ (vleesch met aardappelen) 65
„ (vruchten-) 207
Schotsche rib 175
Schuimkop 207
Schuimomelet 232
Schuimsaus 170
Schuimvla 210
Selderij (bleek-) 119, 120
„ (knol-) 116
„ (knol-, gevuld) 117
Selderijsoep 57
September-menu's 296
Sinaasappellimonadestroop 274
Sinaasappelpudding 220
Sinaasappelsaus 170
Sinaasappelvla 210
„ (zonder eieren) ... 210
Sjalotjes (ingemaakt) 267
Sla (stoof-) 128
„ (rauw) 130
„ (van koude groenteresten) ... 134
„ van roodekool 125
„ van witte- of savoyekool ... 125
„ van zuurkool 125
Slaboonen 131
„ met kaassaus 133
„ „ tomaten 132
„ „ zure saus 132
„ (ingemaakt stamppot) 149
„ (gedroogd) 255

Bladz.

Slaboonen (in flesschen) 249
„ (in zout) 257
„ (ingemaakt als zuurkool) 258
Slakroppen (gestoofd) 128
„ (in flesschen) 250
„ (in zout) 257
„ (met gehakt) 128
Slasaus (eenvoudig) 166
Slemp 278
Slierasperges 118
„ (in flesschen) 250
Sneeuwpudding 216
Snijbiet 127
Snijbietstengels 120
Snijboonen 131
„ (ingemaakt) ... 148, 149
„ (stamppot) 148, 149
„ (in flesschen) 249
„ (in zout) 257
„ (als zuurkool) 258
Snipper-kruidkoek 245
Snoek 76, 84
Snoekbaars 76, 82, 83
Soep, bouillon en vleesch-extract 39
Soepen (verduurzaamd) 59
Soep (aal- of paling-) 58
„ (aardappel-) 54, 106
„ (abrikozen-) 158
„ (appel-) 157
„ (asperge-) 56
„ (bloemkool-) 55
„ (bruine-boonen-) 52
„ (erwten-) 47, 53
„ (gemengde-vruchten-) 158
„ (grauwe-erwten-) 53
„ (griesmeel-) 44
„ (groente-) 46, 47
„ (groente-, mager) 53, 54
„ (haver-) 45
„ (julienne-) 47
„ (kerrie-) 49, 52, 53
„ (kersen-) 157
„ (kippen-) 95
„ (kool-) 57
„ (macaroni-) 45, 58
„ (nagemaakte schildpad-) 49, 52
„ (peren-) 158

Bladz.
Soep (perziken-) 158
„ (postelein-) 56
„ (poulet-) 45
„ (prei-) 57
„ (pruimen-) 157
„ (prunellen-) 158
„ (rijst-) 45
„ (sago-) 44
„ (sago-, zoet) 193
„ (selderij-) 57
„ (tapioca-) 45
„ (tapioca-, zoet) 193
„ (tomaten-) 55
„ (uien-) 57
„ (vermicelli-) 43
„ (visch-) 58
„ (vruchten-) 157, 193
„ (witte-boonen-) 50, 51
„ (witte ragoût-) 51
„ (van wild of gevogelte) ... 95
„ (wortel-) 55
„ (zuring-) 56
Soepgroenten (gedroogd) 254
Spaansche rijst 203
Spaghetti (in water) 190
Spaghettipap 199

Bladz.
Spek (gebakken) 30
„ (gekookt) 36
Spekpannekoeken 233
Spiegeleieren 174
„ met brood 175
„ „ ham 175
„ „ spek 175
„ „ uien en kaas ... 175
Spiering 86
Spinazie 126
„ (in flesschen) 250
Spinaziesla 138
Sprot 87
Spruitjes 124
„ met kastanjes 124
Staartstuk 22
Stamppot (algemeene regels) 139, 140
Stengel- en worteldeelen (als groente) 113
Stokvisch 78
Stoofasperges 118
„ (in flesschen) 250
Stoofperen 152
Stoofsla 128
Stoven van visch 82
Stroopsaus 168

T

Taarten (en ander eenvoudig gebak) 251
Taart (Moscovische) 256
„ (rijst-) 259
„ (open vruchten-) 258
„ (vruchten-, zonder oven) . 260
„ (zand-) 258
Tapioca met zure appelen 207
Tapiocapap 200
„ (gestoomd) 200
„ (in de hooikist of in kranten) 200
Tapiocapudding (warm) 225
Tapiocaschoteltje 205, 207
Tapiocasóep (van bouillon) 45
„ (van vruchtensap) . 93
Tarbot 77
Tarwebrood (gebuild) ... 230
„ (ongebuild) 240

Thee 278
Tomaten (gebakken) 138
„ (gesmoord) 137
„ (gevuld) 137
Tomatenmoes (purée) 138
Tomatenpurée (-moes) 138
Tomatensaus 165
Tomatensla 137
Tomatensoep 55
Tong (gebakken) 84
„ (gekookt) 76
„ (in filets) 84
„ (kalfs-) 38
„ (osse-) 37
„ (paarde-) 38
Topinamboer (aardpeer) 118
Trommelkoek 226
Tuinboonen 133
„ (gedroogd) 111

Bladz.
Tuinboonen (in flesschen) 251
„ (in zout) 257
„ (met spek) 133
Tulband (met gist) 240
„ (Moscovische) 242
Turfjes 228
„ met bessensapsaus 228

U

Uiten (gefruit) 117
„ (gevuld) 118
„ (met zure saus) 117
„ (stamppot) 146, 147
Uiensaus 163
Uiensoep 57
Uitjes (ingemaakt) 267

V

Vanillemelk 277
Vanillesaus 278
Vanillleva 208
„ met bitterkoekjes 208
„ „ vruchten 200
Varkensbiefstuk 27
„ (geroosterd) ... 31
Varkensfricandeau 24
Varkensgehakt 33
Varkenshaas 24
Varkenskarbonade 28
„ (geroosterd) . 31
Varkenslappen 34
Varkenslever (gebakken) 28
„ (gekookt) 36
Varkensnieren 36
Varkensoesters 30
Varkensschijf 23
Veldsla 131
Verduurzaamde soepen 59
Vermicelli (in water gekookt) ... 190
Vermicellipap 198
„ (gestoomd) 199
„ (in de hooikist of in kranten) 199
„ met karnemelk en rozijnen 199
Vermicellipudding (warm) 224
Vermicelllischoteltje 204
Vermicellisoep 43
Vetpot 25
Villen van een haas 90
Visch (voedingswaarde enz.) ... 71
„ (gekookt) 73
„ (gebakken) 79
Visch (gestoofd) 82
Vischbroodjes 88
Vischcroquetten 89
Vischgerechten (koud) 85
Vischkoekjes 88
Vischresten 87
Vischpudding 88
Vischschoteltje (met aardappelen) 87
„ (zonder aardappelen) 87
Vischschelpen 89
Vischsoep 58, 89
Vlaaien (Limburgsche) 241
Vlaas (algemeene regels) 207
Vla (bessen-) 209
„ (caramel-) 209
„ (chocolade-) 208
„ (citroen-) 210
„ (frambozen-) 210
„ (koffie-) 209
„ (schuim-) 210
„ (sinaasappel-) 210
„ (vanille-) 208
Vleesch (algemeene beschouwingen) 16
Vleeschcroquetten 70
Vleeschextract 39
Vleeschkoekjes 66
Vleeschpannekoek 69
Vleeschpudding 66
Vleeschresten 63
Vleeschschelpen 68
Vleesch met vermicelli 66
Voedingsstoffen 15
Vogels plukken 90

Bladz.
Vruchten (algemeene beschouwingen) 151
Vruchtenbowl (zonder alcohol) 275, 276
Vruchtenbroodjes 229, 237
Vruchtenmelk 288
Vruchtenschoteltjes 207
Vruchtensoepen 157,193
Vruchtentaart (open) 244
„ (zonder oven) ... 246
Vruchtenresten 159
Vijgen (gestoofd) 156

W

Warme puddingen (regels voor de bereiding) 221, 222
„ appelpudding met brood) 225
„ bitterkoekjespudding 225
„ broodpudding 225
„ griesmeelpudding 224
„ rozijnenpudding 227
„ rijstpudding 233
„ sagopudding 224
„ tapiocapudding 225
„ vermicellipudding 224
Waterbaars 75
Watergruwel (van parelgort) ... 192
„ („ havermout) ... 192
Waterchocolade 280
Weegschalen 13
Wentelteefjes 229
Werkmateriaal 14
Wild en gevogelte 89
Winterwortelen 114
Witte boonen 111
„ -boonensoep 50, 51
Wittebrood 239, 240
„ (fijn) 240
Wittekool 123
„ sla 125
„ (stamppot) 142
Witte ragoûtsoep 51
„ ragoûtsaus 165
„ uitjes (ingemaakt) 267
Worst (rook-) 37
„ (versche) 37
Wortelmarmelade 263
Wortelsoep 55
Worteltjes 114
„ (in flesschen) 250
Wijting 82

Z

Zalm 77
Zandbakje 14
Zandtaart (harde) 241
Zeelt (gekookt) 75
„ (gebakken) 82
„ (gestoofd) 83
Zeewolf 78
Zetmeelsoorten 179
Ziekenvoeding (algemeene regels) 280, 284
Zoete appelen 152
Zoetzuur van kwetsen 269
„ „ meloenschil 268
Zoutevisch 78
Zucchetti 136
Zucchetti (met tomaten) 136
„ (gegratineerd) 137
Zure saus (eiersaus) 164
Zuring 130
„ (met krenten) 130
„ (in flesschen) 253
Zuringsoep 56
Zuurkool 124, 258
„ (stamppot) 144, 145
„ sla 125
„ (inmaken) 255
Zwezerik (gestoofd) 284
„ (met saus) 284
Zwoordrolletjes 269

HOOFDSTUK I.

EENVOUDIGE KEUKEN-INVENTARIS VOOR EEN GEZIN VAN ONGEVEER 4 PERSONEN.

1 fornuis (kolen-, gas- of electrisch).
1 hooikist of kookzak (met een pan van 1½ l inhoud).
1 geëmailleerde of aluminium pan van 20 cm middellijn.
1 geëmailleerde of aluminium pan van 22 cm middellijn.
1 geëmailleerde of aluminium pan van 18 cm middellijn.
1 email of aluminium pannetje van 16 cm middellijn.
1 graniet-email braadpan met deksel of een geëmailleerde braadpan.
1 braadslee.
1 ijzeren of geëmailleerde koekenpan.
1 geëmailleerde of aluminium waterketel.
1 email waterkan.
1 vergiet van email (of aluminium).
1 theebladenvergiet.
1 schuimspaan.
2 geëmailleerde of aluminium roerlepels.
1 groote vleeschvork.
2 roestvrije stalen vorken.
2 eetlepels.
1 theelepeltje.
1 roestvrij aardappelmesje.
1 groot mes.
1 pannekoekmes.
1 eierklopper.
1 snijboonenmesje.
1 rasp.
1 bouillonzeefje
1 trechter.
1 kurketrekker.
1 halve litermaat.
1 geëmailleerd groene-zeepbakje.
1 blikken, steenen of geëmailleerde warme-puddingvorm.
1 weegschaal (family-scale).[1])
1 grammenwegen (eenvoudige brievenweger b.v.).
2 afwaschteiltjes van gegalvaniseerd ijzer.
1 groenteteil (email).
1 kolenschop
1 tang.
1 pook.

---

[1]) Men kan zich de kosten van een weegschaal besparen door te meten met kopjes en lepels:

1 theekopje of ongev. 6 eetlepels water, melk of vruchtensap	=	1 dl
1 afgestreken eetlepel suiker	=	15 g
1 „ „ bloem	=	10 „
1 „ „ boter	=	20 „
1 „ „ zout	=	10 „
1 theekopje of ongeveer 6 afgestr. eetlepels rijst	=	100 „
1 „ „ „ 6 „ „ gort	=	75 „
1 „ „ „ 6 „ „ erwten of boonen	=	75 „

1 doofpot.[1])
1 vuilnisemmer met deksel.
1 kolenbak.
1 stoffer en blik.
3 houten lepels van verschillende grootte.
1 haarzeef.
1 snijplank.
1 groentebakje.
1 zandbakje met 3 vakjes.[2])
1 slijpplank.
1 polijstplank.
2 afwaschkwasten.
1 pannenboender.
1 gootsteenboender.
1 poetskist.
1 vuurvast schoteltje.
1 klein kommetje.
1 grootere kom.
1 beslagpot.
1 vleeschmolen met mesjes van verschillende groften.[3])
1 steenen puddingvorm van 1 l inhoud.
2 diepe borden.
2 platte borden.
3 open schaaltjes (of een „nest" schalen).
1 bruin steenen juspannetje.
1 citroenpers.
een paar vliegenkappen.
1 boterspaantje.

Een korte bespreking van sommige der genoemde gereedschappen mag niet achterwege blijven, vooral waar het instrumenten betreft, die nog niet als algemeen bekend gerekend kunnen worden.

FORNUIS. Als kolenfornuizen zijn het meest aan te raden de circulatiefornuizen, zoo genoemd, omdat de warmte in plaats van dadelijk door de pijp in den schoorsteen te verdwijnen, door kleppen gedwongen wordt haar weg te nemen tusschen den dubbelen bovenwand, den dubbelen zijwand en den onderkant van den oven, om eerst daarna in den schoorsteen te worden afgevoerd. Op deze wijze wordt van de hitte der brandstoffen zooveel mogelijk partij getrokken: immers, waar anders slechts een fel vuur in staat is de bovenplaat der kachel (door geleiding van het ijzer) te verwarmen, daar wordt nu hetzelfde resultaat verkregen met een veel zachter vuur, doordat voortdurend warme lucht van uit den pot tusschen de dubbele wanden stroomt. Bij zulk een circulatiefornuis is het daarom ook onnoodig de met ringen gesloten gaten te openen, en de pannen in onmiddellijke aanraking te brengen met het vuur: geen wonder, dat voor aanbranden der spijzen minder kans zal bestaan en dat het onder-

---

[1]) Een doofpot zal alleen dan noodig zijn, wanneer als brandstof ook briketten of turf gebruikt worden, terwijl kolenbak, kolenschop, tang en pook natuurlijk bij gebruik van gas of electriciteit vervallen.

[2]) Dit zandbakje voor soda, zand en Brusselsche aarde kan ook vervangen worden door drie Keulsche potjes.

[3]) Het meest aan te bevelen zijn de z.g. „openklapbare" molens (merk „Russwin"), die gemakkelijk zijn schoon te maken en nooit last hebben van botgeworden mesjes.

houd der pannen (zoowel van binnen als van buiten) minder tijdroovend zal blijken. Bovendien wordt hierdoor het spoedige slijten der pannen tegengegaan.

Daar de voordeelen van de circulatiekachel berusten op het „circuleeren" der warme lucht, moet men zich in de eerste plaats overtuigen, dat niets hapert aan de constructie van het fornuis: de klep bij de pijp moet goed sluiten, de ruimte tusschen den dubbelen wand moet overal geheel vrij zijn van roet en brandstofresten. Is men niet met een circulatiekachel bekend, dan doet men het best, zich bij inkoop door een vertrouwd leverancier grondig op de hoogte te laten stellen.

Wat onderhoud betreft, verdienen fornuizen met geëmailleerde wanden aanbeveling; het email wordt met spons en zeem afgenomen en alleen de bovenkant wordt gepotlood. Ook zal men, waar het op vereenvoudiging van den arbeid aankomt, zoo min mogelijk glimmende metalen versieringen kiezen en zoodoende het dagelijks wederkeerende poetsen of schuren voorkomen. Bij het schoonmaken dient men er op te letten, dat niet alleen van buiten, maar ook van binnen het fornuis goed wordt onderhouden; den oven neemt men na het gebruik met warm water en soda uit, soms ook met wat azijn en water om den geur der klaargemaakte spijzen weg te nemen; de ruimte tusschen den dubbelen wand moet van boven, op zij en van onderen goed worden schoongeveegd om de circulatie mogelijk te maken, terwijl men, ter bevordering van het trekken, zorgen moet voor een schoone kachelpijp en een schoorsteen, die één- à tweemaal 's jaars geveegd wordt.

GASFORNUIS. In de meeste gevallen zal men practischer doen, met zich tegen een eenigszins hoogeren prijs dan voor het kolenfornuis besteed wordt, een gasfornuis met oven aan te schaffen. Aan te bevelen zijn fornuizen met „zuinigheidsbranders", terwijl verder een buiten den oven afleesbare thermometer een zeer gewenschte toevoeging is, die het mogelijk maakt den oven te controleeren zonder de deur te openen. Als goede merken kunnen o.a. worden aanbevolen: „Prometheus" (Gautzsch, Keizersgracht, Amsterdam); Junker en Ruh; Küppersbusch (Schulz, Leiden); „Dordrecht" (Gasmeterfabriek te Dordrecht); „Inventa" (R. S. Stokvis, Rotterdam); „Wisa" (W. I. Stokvis, Amsterdam); „Homann".

Daar de voor- en nadeelen van gas bij de meer algemeen gebruikte gaskomforen (zie hieronder) uitvoerig besproken zullen worden, noemen wij hier slechts het zeer groote voordeel van werkbesparing en daartegenover het vrij groote bezwaar ('s winters) van een onvoldoende verwarming van de keuken, die dan,

zonder andere warmtebron, voor een dienstbode buiten haar werktijd onbewoonbaar zal zijn.[1])

GASKOMFOOR en PETROLEUMSTEL. In plaatsen, waar de gasprijzen laag zijn, zal men verstandig doen, 's zomers het kolenfornuis zooveel mogelijk te vervangen door een gastoestel; daar, waar de hooge gasprijzen dit niet wenschelijk maken, kan men zijn toevlucht nemen tot een petroleumstel. In beide gevallen wordt het verspreiden van noodelooze hitte voorkomen en daardoor brandstof uitgespaard.

Wel is waar geeft een gas- of petroleumstel ons niet die ruimte welke het fornuis biedt, maar met wat overleg kunnen de spijzen wel zóó gekozen worden, dat aan de volledigheid van het maal geen afbreuk wordt gedaan, tenminste wanneer we te beschikken hebben over 2 à 3 petroleumstellen of een gaskomfoor met 2 à 3 branders. Nog gemakkelijker is deze kwestie op te lossen wanneer we in het bezit zijn van een hooikist (kookzak), over het gebruik waarvan wij straks nader zullen spreken.

Gastoestellen behooren voorzien te zijn van branders, die een zuiver blauwe vlam geven en die daardoor het zwart worden der pannen voorkomen, mits steeds wordt gezorgd voor het schoonhouden van den brander. Op verschillende wijzen is door verscheidene fabrikanten de oorspronkelijke „Bunsensche" brander veranderd, zoodat de voordeelen zoo groot mogelijk worden.

Met die bedoeling vervaardigd zijn b.v. indertijd de komforen van de firma Junker en Ruh, die door het bezit van een z.g. „zuinigheidsbrander" het gasverbruik tot een zeer gering aantal liters per uur terug doen gaan en waarbij de constructie verder meebrengt, dat het inslaan van de vlam, zelfs bij een zeer kleinen gastoevoer, onmogelijk is. Hetzelfde systeem kan men zich tegenwoordig ook in andere merken aanschaffen, zooals b.v. in de „Dordrecht-", „Inventa", „Wisa-", „Homann-", „Prometheus-" en „Küppersbusch-"komforen. Deze komforen mogen bij den aankoop misschien iets hooger in prijs schijnen dan andere systemen, ze bezitten daarom dan ook het voordeel van stevig en duurzaam te zijn en bij een doelmatige behandeling een zeer gering gasverbruik te vragen.

---

[1]) Aan dit bezwaar wordt tegenwoordig tegemoetgekomen door z.g. gasfornuizen „met keukenverwarming", die, afgescheiden van den eigenlijken oven, nog een inrichting bezitten voor zuinige keukenverwarming. Trouwens, de voordeelen, die een gasfornuis met zich brengt, zijn zóó overwegend, dat men desnoods aan dit ééne bezwaar wel zou kunnen tegemoetkomen door 's winters in de keuken een afzonderlijk klein gaskacheltje te gebruiken op de uren dat de dienstbode er in verblijven moet en het fornuis niet brandt.

Bij het gebruik van gas houde men zich aan de volgende voorschriften:

1°. bij het aansteken is het nodig na het openen van de kraan even te wachten, tot men het gas uit den brander hoort stroomen: dan eerst wordt het gas aangestoken. Door dadelijk den lucifer bij den brander te houden, geeft men de vlam gelegenheid binnen in de buis te gaan branden, hetgeen vooral bij gascomforen met caoutchouc-slangen aanleiding kan geven tot brand;

2°. om dezelfde reden is het noodig bij het lager draaien van de vlam er op te letten, dat het gas niet binnen in de buis gaat branden;

3°. na het lager draaien dient men zich af en toe te overtuigen, of het gas wel blijft doorbranden. Tocht of wel het het aansteken van gas in een ander vertrek kan oorzaak zijn van het uitdooven van de vlam; er ontsnapt dan gas, dat niet verbrand wordt en dat zich in de omgeving verspreidt. Dit gas is ten eerste bij inademing zeer vergiftig en kan ten tweede aanleiding geven tot ontploffing, wanneer men in de nabijheid een vlam brengt;

4°. bemerkt men, dat zich in de omgeving gas heeft verzameld (hetzij door openstaan van een kraan, hetzij door een lek in de buis), dan doet men verstandig met eerst de ramen te openen, zoodat het gas ontsnappen kan, en daarna te onderzoeken, waaraan het verschijnsel is toe te schrijven;

5°. is de oorzaak niet dadelijk te ontdekken, dan sluit men voorloopig de hoofdkraan en verzekert zich van deskundige hulp. In geen geval mag men probeeren met een lucifer zelf op te sporen, waar het lek zich bevindt: dit kan aanleiding geven tot ernstige ontploffingen.

Wat de *petroleumstellen* betreft, zijn de duurdere soorten te verkiezen boven de ook in den handel gebrachte goedkoope toestelletjes. Het gevaar voor brand is namelijk dikwijls gelegen in den ondoelmatigen bouw der toestellen en is bij degelijke soorten minder te vreezen.

Men neme bij het gebruik van petroleumstellen verder als voorzorgsmaatregelen in acht:

1°. een petroleumtoestel steeds goed schoon te maken en daarbij geen petroleum te morsen, waarvan de warm geworden damp later kans zou kunnen geven op ontploffing;

2°. een petroleumtoestel nooit brandend bij te vullen, omdat bij het openen van het reservoir de ontvlambare damp dadelijk met de vlam in aanraking zou komen;

3°. een petroleumstel nooit brandend te dragen, omdat alweer — hier door het schudden — contact wordt gebracht tusschen de vlam en den ontbrandbaren damp in het reservoir;

4°. op het reservoir, wanneer daarvoor gelegenheid is, wat water te gieten, zoodat de damp binnenin steeds op lage temperatuur wordt gehouden;

5°. steeds in de nabijheid een bakje met zand klaar te hebben, om daarmee, mocht er brand ontstaan, dadelijk de vlam te blusschen. Men mag in dat geval nooit zijn toevlucht nemen tot water, daar dit de brandende, lichte petroleum nog verder zou verspreiden.

Tegenwoordig dient zeker ook te worden gewezen op *electrische* fornuizen en komforen. Het electrisch koken heeft in de laatste tien jaren ook in ons land burgerrecht verkregen, mede door het feit, dat de kooktoestellen tegen redelijken prijs kunnen worden geleverd. Bovendien bezitten zij een langen levensduur, terwijl over het algemeen de stroomprijs zoodanig is, dat het electrisch koken niet duurder behoeft te zijn dan het koken op gas. Ook is het electrisch koken een zeer hygiënische kookwijze, omdat de lucht niet door verbrandingsproducten wordt verontreinigd.

Als goede merken kunnen worden aanbevolen: Inventum (Bilthoven); de Etna (Breda); Therma (Electrostroom, Hillegersberg); Homann (Verkoopkantoor A'dam); A.E.G. (N.V. Electr. Mij. A.E.G., A'dam); Siemens (Ned. Siemens Mij., Den Haag).

Men kent komforen uitgevoerd als één-, twee- en drieplaats komfoor, voorts kent men twee-, drie- en vierplaats fornuizen.

Het koken gebeurt op z.g. kookplaten, die verschillend zijn van grootte, d.w.z. zij hebben verschillende afmetingen en verschillende vermogens.

Iedere kookplaat heeft zijn eigen schakelaar, waarmee men de kookplaat kan in- en uitschakelen en waardoor tevens de warmtetoevoer in verschillende standen geregeld kan worden. De hoogste schakelstand wordt gebruikt om de spijzen aan de kook te brengen; wanneer zij eenmaal koken, kan men natuurlijk met een veel kleineren warmtetoevoer volstaan en kan de kookplaat op stand 1 worden geschakeld. Het vermogen van dezen stand is zoodanig gekozen, dat de gerechten juist nog zachtjes doorkoken. Hieronder volgt een overzicht van de grootte en vermogens der verschillende kookplaten.

Middellijn van de kookplaat	Hoogste vermogen	Laagste vermogen
14.5 cm	800 W of 1200 W	160 W
18 cm	1200 W	200 W
22 cm	1800 W	300 W

Bij het electrisch koken wordt de warmte overgebracht door *geleiding*.

De electrische kookplaat heeft het uiterlijk van een massieve, vlak afgedraaide gietijzeren plaat; inwendig zijn electrische verwarmingsdraden aangebracht in den vorm van spiralen, die over het geheele kookplaatoppervlak zijn verdeeld. Schakelt men de kookplaat in, dan gaan deze spiralen gloeien, evenals de verwarmingsspiralen van een electrische straalkachel. De kookplaat is nu zoodanig gemaakt, dat in alle schakelstanden een gelijkmatige warmteverdeeling over het geheele oppervlak plaats vindt.

Bovendien zijn de temperaturen, die bij het electrisch koken optreden, niet hoog, waardoor de aanbrandkansen klein zijn en de mogelijkheid bestaat om met zeer weinig water te koken. Ten slotte is het kenmerkend voor de electrische kookplaat, dat zij tijdens de verhitting warmte opzamelt; deze warmte kan worden gebruikt voor de bereiding van gerechten, die een korteren gaartijd hebben dan ongeveer 15 minuten.

Voor het electrisch koken kan men geen gewone pannen gebruiken, omdat deze geen vlakken bodem bezitten en het overbrengen van de warmte van de kookplaat naar de pan dan niet volledig plaats vindt.

Daarom worden pannen gebruikt met dikken, vlak afgedraaiden bodem, zoodat deze, ondanks de vele temperatuurswisselingen waaraan de bodem is blootgesteld, ook vlak *blijft*. Men kan deze pannen krijgen in aluminium, geëmailleerd staal en geëmailleerd gietijzer.

Bij het electrisch koken houde men zich aan de volgende voorschriften:

1. Gebruik alleen de *speciale* pannen voor het electrisch fornuis,
2. Kies steeds *de juiste pan,* d.w.z. met een middellijn, die 2 cm grooter is dan de kookplaat of gelijk is aan de kookplaat. Gebruik in een enkel geval (b.v. bij bouillon trekken, vleesch stoven e.d.) een groote pan op de kleinste kookplaat, doch gebruik nooit de kleinste pan op de grootste kookplaat, wanneer deze koud is.
3. Veeg de pan aan de onderzijde zoo noodig met een droog werkdoekje af alvorens ze op de kookplaat te zetten.
4. Breng alles *aan de kook* bij den hoogsten schakelstand. Schakel zoodra de spijs kookt, terug naar 0 voor gerechten met korten kooktijd (ca. 15 min.), naar 1 voor gerechten met langen kooktijd. Schakel bij spijzen die gemakkelijk overkoken (melk, rijstebrij e.d.) reeds eenige minuten vóór zij gaan koken naar 0 of naar 1.

5. Maak *voor het braden* vet of boter heet bij den hoogsten schakelstand. Houd tijdens het braden dezen schakelstand nog 5 à 10 min. aan alvorens naar 1 terug te schakelen.
6. Maak *voor het bakken* vet, boter of olie heet bij den hoogsten schakelstand. Houd tijdens het bakken dezen schakelstand nog ca. 5 min. aan; schakel dan terug naar *den op één na hoogsten schakelstand.*
7. Tracht met zoo weinig mogelijk kookplaten uit te komen. Bij het opeenvolgende gebruik van dezelfde kookplaat profiteert ge van de opgezamelde warmte en werkt ge dus extra zuinig.
8. Kook de spijzen *met zeer weinig water,* in het algemeen met niet meer dan ½ à 1 cm water boven den panbodem; gebruik dus ook minder zout!
9. Stapel, indien ge zuinig wilt koken, *twee pannen op elkaar:* de spijzen in de bovenste pan koken weliswaar niet door, doch de hitte van de onderste pan is meer dan voldoende om in de bovenste pan te stoven, op te warmen of warm te houden.
10. Bij schakelstand 1 *branden de spijzen niet aan,* dus men behoeft nagenoeg niet te roeren noch in de pan te kijken.
11. Schakel 5 à 10 min. *vóór het opdoen* op 0.
12. Kook kleine hoeveelheden water met een z.g. *snelkoker;* grootere hoeveelheden (meer dan 2 liter) kunnen op de kookplaat worden verhit.

Ten slotte nog eenige bijzonderheden over den electrischen oven.

Deze kan men zich voorstellen als een dubbelwandige gesloten trommel, waarbij de twee verwarmingselementen, (één aan de onderzijde en één aan de bovenzijde) buiten de ovenruimte tegen den boven- en onderwand zijn aangebracht. Daardoor is de oven zeer gemakkelijk schoon te houden. Bij inschakeling worden nagenoeg de geheele bodem en het geheele bovenvlak van den oven verwarmd, zoodat de warmte zeer gelijkmatig wordt verdeeld.

De regeling van den warmtetoevoer gebeurt in 't algemeen door twee schakelaars (in een enkel geval door één schakelaar), zoodat de boven- en onderverwarming afzonderlijk kunnen worden ingeschakeld, terwijl deze beide weer in verschillende standen kunnen worden geschakeld. Hierdoor biedt de oven verschillende mogelijkheden (bakken, braden, steriliseeren en drogen). Door de speciale constructie van den oven wordt ten slotte warmteverlies zooveel mogelijk voorkomen, zoodat de oven ook zeer zuinig in stroomverbruik is.

HOOKIST, KRANTEN. De *hooikist,* een met hooi gevulde kist, waarin genoeg ruimte is overgelaten voor het plaatsen van een of meer pannen, berust op twee erkende feiten:

1°. de slechte geleiding van de warmte door hooi;

2°. het gaar worden van spijzen, ook al bereiken ze niet de kooktemperatuur, wanneer slechts de iets lagere temperatuur gedurende langeren tijd wordt gehandhaafd.

Wat het eerste punt betreft, zullen ook verschillende andere poreuze stoffen, als papier, turfmolm, watten, houtwol, enz., goed voldoen: men denke slechts aan de bekende theemutsen, waarbij de watten urenlang de warmte van den trekpot bewaren.

Stellen we ons nu voor een pan met een kokende vloeistof, waarin een vaste stof moet gaar worden, b.v. melk met rijst.

Eerst is het noodig, dat de rijstkorrels de temperatuur van de melk aannemen: men laat dus de rijst met de melk even doorkoken. Dan zet men de pan in de hooikist en sluit die: het eerste oogenblik zal de warme pan aan het koudere hooi warmte afgeven en dientengevolge de temperatuur in de pan doen dalen[1]); daarna echter blijft de hitte langen tijd vrijwel gelijk, omdat het hooi de warmte moeilijk naar buiten geleidt. Stelt men nu de rijst maar lang genoeg bloot aan die temperatuur van b.v. ongeveer 90° C., dan wordt ze toch gaar.

Bij het bereiden van spijzen in de hooikist is het goed de volgende regels in acht te nemen:

1°. kies een pan, die volkomen past in de hooikist, of vul bij een te kleine pan de overgebleven ruimte aan met wat hooi of papier (een open ruimte zou aanleiding geven tot strooming van de lucht en daardoor zou warmte verloren gaan);

2°. zorg, dat de pan zoo goed als geheel met de spijzen gevuld is (om dezelfde reden als in punt 1 werd genoemd);

3°. kook de spijzen vóór ze in de kist gaan $^1/_5$ van den tijd, waarin men ze anders zou laten gaar worden;

4°. zet de pan zoo vlug mogelijk in de hooikist, zoodat zoo min mogelijk warmte verloren gaat;

5°. zorg, dat de kist goed sluit en maak haar gedurende de bereiding niet open;

6°. laat de spijzen minstens driemaal zoo lang in de kist als ze anders voor het gaar worden noodig zouden hebben (men is echter volstrekt niet genoodzaakt ze er dan dadelijk uit te

---

[1]) Ter voorkoming van te veel warmteverlies wordt wel van te voren de binnenkant der kist verwarmd door een pan met warm water, dat later in de huishouding weer dienst kan doen, b.v. als afwaschwater.

nemen: door ze er langer in te laten wordt alleen de temperatuur wat lager);

7°. reken voor spijzen, die in de hooikist bereid worden, iets minder vloeistof dan bij de gewone bereiding noodig zou zijn, omdat in de kist de verdamping geringer is;

8°. zorg steeds, dat de hooikist na gebruik goed geventileerd wordt en liefst af en toe open in de zon wordt gezet: in hooi ontwikkelen zich gemakkelijk bacteriën, o.a. ook een soort, die de eigenschap heeft melk zuur te doen worden;

9°. gebruik de hooikist uitsluitend voor spijzen, waarvan het vitaminegehalte niet te lijden heeft onder langdurige verhitting; bereid daarom nooit aardappelen of versche groente in de hooikist, wel echter gedroogde peulvruchten (erwten, boonen) en graanproducten in water gekookt (gort, rijst).

Voordeelen van het hooikistgebruik zijn:

1°. het besparen van brandstof (in den zomer b.v. behelpt men zich uitstekend met een petroleum- of gastoestel, dat slechts korten tijd behoeft te branden, en één of meer hooikisten);

2°. het besparen van tijd en moeite (men zet b.v. 's avonds de gort of de havermout in de hooikist en vindt 's morgens een gaar ontbijt, dat, op het bord met wat kokende melk overgoten, dadelijk voor het gebruik gereed is;

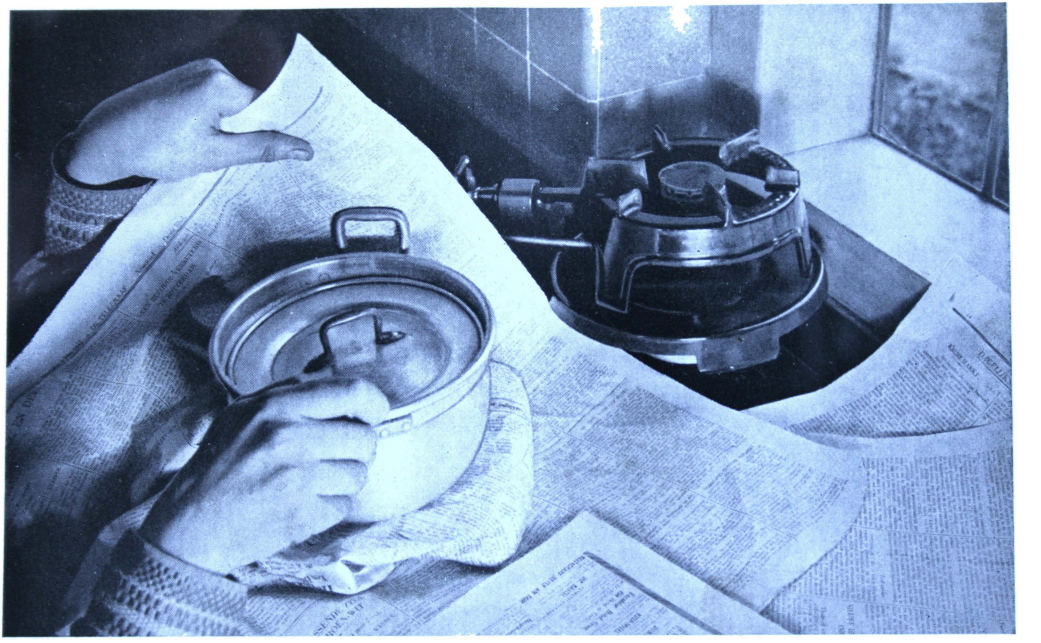
3°. de geringe kans voor aanbranden (in de kist kan dit natuurlijk niet plaats hebben, zoodat men er alleen onder het vóórkoken op heeft te letten);

4°. het gemakkelijk schoonhouden van de pannen, die noch binnen noch buiten aangezet zullen zijn;

5°. het uitwinnen van ruimte op de kachelplaat.

Tegenover deze voordeelen moeten we het nadeel stellen van den lang voortgezetten verwarmingstijd, dien de spijzen doormaken en die op bepaalde vitaminesoorten een noodlottigen invloed heeft. Het bereiden van vruchten en groenten in de hooikist moet daarom bepaald ontraden worden, terwijl ook aardappelen bij voorkeur moeten worden klaargemaakt op een wijze, die ze niet langer dan een half uur aan verhitting blootstelt.

Uitstekend is de hooikist te gebruiken voor *koud* houden van koude stoffen. IJs b.v. kan er dagen lang in goed blijven, om de eenvoudige reden, dat het hooi natuurlijk nu de warmere buitenlucht van het ijs verwijderd houdt (men denke aan het bewaren van ijs in een wollen deken). In ziekenkamers dus, waar men b.v.



Het inpakken van de pan met rijst in een aantal op elkaar gespreide kranten. (Zie blz. 11).

's nachts een voorraad ijs moet bewaren, is de hooikist onmisbaar.[1])

Gelijk met de hooikist staan in gebruik en in effect allerlei met gefrommeld papier gevoerde voorwerpen: hoedendoos, emmer, botertonnetje, boodschappentasch, enz.

Nog eenvoudiger en met minder kosten in te voeren is het gaar maken der spijzen in *kranten*. Men neemt hierbij dezelfde regels in acht als bij het gebruik van de hooikist, maar men rekent den vóórkooktijd iets langer, omdat in vergelijking met de hooikistbereiding het warmteverlies bij de verpakking in kranten eenigszins vermeerderd wordt.

Terwijl de pan, waarin de spijzen aan de kook worden gebracht, op het vuur staat, schikt men op tafel kruisgewijs een achttal groote kranten over elkaar en legt in 't midden een losse prop papier, zóó, dat de bodem der pan er juist op rusten kan. Nadat het gerecht voldoende lang heeft vóór gekookt, wordt de pan vlug op de kranten gezet en wikkelt men snel het eene vel na het andere er omheen; de uitspringende stukken van het laatste vel papier worden daarna naar onderen gevouwen, zoodat ze door de pan zelf worden vastgehouden. Het op deze wijze gevormde pakketje wordt rustig weggezet tot de spijzen, volgens dezelfde berekening die bij de hooikist geldt, voldoende gelegenheid hebben gehad om gaar te worden. Behalve dat deze bereidingswijze zeer weinig kostbaar is, heeft ze boven de hooikist nog vóór het niet gebonden zijn aan één bepaalde grootte van pan.

PANNEN. Wat pannen betreft heeft men in hoofdzaak de keus tusschen ijzer, email en aluminium.

IJzeren pannen zijn sterk, niet duur en gemakkelijk te onderhouden. Ze zijn voor de gezondheid geheel onschadelijk, maar deelen aan sommige spijzen, die zuren bevatten, een donkere kleur en een ijzersmaak mee. Zulke gerechten (vruchten, roode kool, haché, andijvie, sla, gort, grauwe erwten en bruine boonen) bereidt men liever in email pannen, terwijl daarentegen voor het koken van soep en van aardappelen de ijzeren pot van oudsher als zeer geschikt wordt beschouwd. Waar een zeer hooge temperatuur geëischt wordt, b.v. bij het braden van vleesch of bij het verhitten van frituurvet (voor oliebollen, appelbeignets enz.),

---

[1]) Hooikisten zijn in de meeste goed gesorteerde magazijnen van huishoudelijke artikelen wel in verschillende afmetingen te krijgen; met zeer weinig moeite kan men er zelf ook een vervaardigen van een eenvoudig kistje, dat met hooi of gefrommeld krantenpapier wordt gevoerd en met zakkengoed of ongebleekt katoen van binnen wordt bekleed.

gebruikt men graag een ijzeren pan, omdat de meeste soorten email bij te sterke verhitting licht zouden barsten.

Men onderhoudt ijzeren pannen door ze na het gebruik met warm water en zeep (zonder soda) schoon te maken en ze telkens vóór het gebruik uit te wrijven met wat zout en een stuk papier (onbedrukt).

Geëmailleerde pannen worden vervaardigd van ijzer, dat met een laagje glazuur is bedekt, zoodat het op deze wijze mogelijk wordt alle spijzen er in te bereiden.

Onder de verschillende emailsoorten behoort het graniet-email (met zijn onderlaag van *gegoten ijzer)* tot de sterkste.

Goede emailpannen zijn niet goedkoop; ze kunnen echter bij een zorgvuldige behandeling lang dienst doen.

Men maakt geëmailleerd vaatwerk schoon met warm water en zeep, waaraan, als de pannen vet zijn, wat soda wordt toegevoegd. Zijn de pannen van binnen aangezet, dan laat men ze met water en soda op de kachel uitweeken, maar krabt er nooit in met een mes of ander scherp voorwerp: behalve dat de pannen hierdoor spoediger zouden slijten, heeft men ook kans, dat afgestooten deeltjes email in de spijzen raken en in het lichaam aanleiding geven tot verwonding. Is de buitenkant zwart aangeslagen, dan borstelt men dien schoon met wat Brusselsche aarde, wat Vim of wat fijne asch.

Men dient er op te letten, dat een geëmailleerde pan nooit droog op de kachel staat en dat men ze evenmin na verhitting plotseling afkoelt: in beide gevallen heeft men — ten minste bij de meeste soorten — kans, dat het email barst en spoedig afschilfert. Gegoten pannen („graniet-email") zijn tegen dergelijke temperatuurswisselingen bestand.

Daar zich soms in het email-laagje vrije looddeeltjes kunnen bevinden, koope men steeds pannen bij een vertrouwden leverancier en van een bekend merk.[1]) Vóór het gebruik koke men een nieuwe pan altijd uit met water, zout en azijn.

Aluminium-pannen worden tegenwoordig veel in den handel gebracht en verdienen — voor zoover het ten minste de betrouwbare soorten betreft — zeker aanbeveling.

Aluminium is een onschadelijk metaal, dat zelfs aan zure vloeistoffen geen onaangenamen smaak meedeelt. Wèl is in sommige gevallen een eigenaardige verkleuring der spijzen op

---

[1]) Als inlandsche fabrikaten zijn aan te bevelen: het „graniet-email" van de email-fabriek te Ulft (merk: D.R.U.) en de pannen van de N.V. Kamper Emaillefabrieken v.h. H. Berk en Zoon te Kampen, die o.a. ook mooie en stevige bak- en braadpannen van granietstaal in den handel brengen.

te merken, nl. daar waar in een aluminium-pan een vla, een saus of een ander gerecht met melk en eieren wordt bereid: de kleur wordt dan vaak lichtgroen. Hoewel onschadelijk, is zulk een verkleuring toch niet gewenscht en men zal dus het best doen dergelijke gerechten in een geëmailleerde pan te bereiden.

Het onderhoud van aluminium-keukengereedschap geeft aanleiding tot eenige opmerkingen. Wil men het bepaald zoo blank en glimmend houden als het in den winkel was, dan brengt het onderhoud nogal wat werk mee; is men echter tevreden met een *schoone* hoewel niet meer onberispelijk *glanzende* pan (en dat is werkelijk de verstandigste opvatting!), dan bestaat het onderhoud in het goed reinigen met een zeepsopje, waarin men geen *soda* of andere scherp bijtende middelen mag doen. Wil men de pannen daarbij (wekelijks b.v.) een „groote beurt" geven, dan kan men den buitenkant behandelen met één der voor dit doel in den handel gebrachte middeltjes of ook wel eenvoudig met fijne staalwol en Sunlightzeep; inwendig laat men de pan het onvermijdelijke aanslaglaagje behouden (afkomstig o.a. van kalkzouten uit het water), liever dan te trachten de pan door schuren weer witglanzend te maken.

Een *goede* aluminium-pan is tegenwoordig niet duurder dan een goed geëmailleerde pan van dezelfde grootte, terwijl het aluminium het groote voordeel bezit van niet door afschilferen minder bruikbaar te worden. Men koope echter alleen bij betrouwbare leveranciers: er schuilt onder het aluminium-keukengereedschap ook veel onbetrouwbaars!

Voor de volledigheid zou ik nog moeten spreken over keukengereedschap van *glas,* het vuurvaste glas nl., dat o.a. onder den naam van „Pyrex" bekend is. De bedoeling daarvan is werk te besparen, door de spijzen op te dienen in hetzelfde gereedschap, waarin ze zijn bereid.

Als de prijs van dit glazen kenkengereedschap voortgaat met nog wat te dalen, dan zal het in de keuken van het middenstandsgezin zeker voor verschillende doeleinden ingang vinden.

WEEGSCHALEN. Door een combinatie van de family-scale met den grammenweger (eenvoudigen brievenweger b.v.) is het mogelijk *zonder* losse gewichten de meest voorkomende hoeveelheden te wegen. Het poetsen van metalen gewichten wordt dan uitgespaard. Tegenwoordig zijn zelfs weegschalen (family-scales) verkrijgbaar met een geëmailleerde schaal.

KOLENBAK. Het gemakkelijkst is het door den smid een soort lade op rolletjes te laten maken, die juist onder de kachel past: zoodoende staat de kolenbak nooit in den weg.

HOUTEN KEUKENGEREEDSCHAP. Houten gereedschap, dat in de keuken door enkele voorwerpen wordt vertegenwoordigd, moet vooral na het gebruik goed worden schoongeborsteld, daar anders zeer gemakkelijk de smaak en de geur der spijzen in het poreuze hout blijven hangen; daarna wordt het stevig afgedroogd, om rotten van de houtvezels te voorkomen. Men droogt houten voorwerpen niet bij of op de kachel: het hout zou dan krom trekken; liever zet men ze in de buitenlucht tot het hout geheel droog is geworden.

Houten heften en handvaten worden wit geschuurd; voorwerpen of deelen daarvan, die met de spijzen zelf in aanraking komen (b.v. lepels, snijplanken), worden alleen met water en zeep behandeld.

Hakbord met hakmes kan men (met een kleine prijsverhooging) tegenwoordig uitstekend vervangen door een „openklapbaren" vleeschmolen, merk Russwin. De hoogere prijs wordt ruimschoots goedgemaakt door de groote werkbesparing bij het fijn verdeelen van vleesch, aardappelen, groenten en zelfs specerijen.

De houten lepels, waarvan één voor het dooreenmengen van stamppot, één voor het beslaan van deeg, één voor het roeren van vruchtenmoes, puddingen, pappen, enz. kan gebruikt worden, kiest men het best van verschillende vormen, zoodat verwarring niet mogelijk is en men geen kans heeft, dat de smaak van b.v. hutspot zich den volgenden dag meedeelt aan appelmoes.

ZANDBAKJE. Een vrij groot bakje moet steeds met zand gevuld en op dezelfde plaats te vinden zijn, zoodat bij begin van brand — het inslaan b.v. van de vlam in een pan met vet! — dit bluschmiddel dadelijk bij de hand is.

AARDEWERK. Als aardewerk is in den inventaris alleen opgegeven het gereedschap, dat bij de bereiding of het bewaren der spijzen dienst moet doen; eetservies, enz. worden buiten bespreking gelaten, als meer behoorende tot den inventaris van eet- of huiskamer.[1])

WERKMATERIAAL. Als werkmateriaal is alleen in de opgave te vinden: stoffer en blik. Ander gereedschap, als luiwagens, emmers, dweilen, enz., noemen wij niet, omdat het tevens deel uitmaakt van het werkmateriaal, dat in de verdere huishouding in gebruik is. Een veger en blik zijn echter bij het fornuis onmisbaar, wanneer men zorgen wil voor een netten keukenvloer.

---

[1]) Evenmin is hierbij opgenomen eetservies, theeservies, enz. voor de dienstbode; het aanschaffen hiervan zal natuurlijk afhankelijk zijn van het al of niet inwonen der dienstbode, de gebruiken in 't gezin, enz. enz.

HOOFDSTUK II.

ONZE VOEDINGSSTOFFEN.

De voedingsstoffen, die wij achtereenvolgens zullen behandelen, zijn opgebouwd uit verschillende bestanddeelen, die men *voedingsstoffen noemt* en waartoe men rekent: eiwit, vet, koolhydraten (zetmeel en suiker), water, zouten (minerale stoffen), vitaminen.

Elk van deze voedingsstoffen heeft haar eigenaardige beteekenis voor het menschelijk lichaam en kan, onder normale omstandigheden, in de voeding niet gemist worden.

Het *eiwit* zorgt voor het opbouwen en onderhouden van onze spieren en verdere weefsels; het is ook in staat om aan het lichaam energie te leveren.

Het *vet* en de *koolhydraten* voeren eveneens aan het lichaam energie toe, zonder echter (practisch genomen) zelf mee te werken aan opbouw of onderhoud van lichaamsweefsels.

Het *water* vult aan, wat voortdurend door ons lichaam aan vocht wordt verloren.

In dit afgestane vocht zijn *minerale bestanddeelen* opgelost, die ook door een nieuwe hoeveelheid moeten worden aangevuld. Ze vormen o.a. een belangrijk bestanddeel van ons bloed, onze hersenen en onze harde, beenachtige lichaamsdeelen.

Behalve deze vrijwel algemeen bekende voedingsstoffen, behooren in ons voedsel ook nog aanwezig te zijn z.g. *vitaminen,* waarvan de werking nog niet geheel te verklaren is, maar die toch als onmisbaar bestanddeel moeten worden beschouwd. In het plantenrijk komen ze vooral voor in vruchten en groenten, ook in de graangewassen, maar daarin gewoonlijk in de buitenste laag van de korrel, dus niet in het *gebuilde* meel. In het dierenrijk worden ze in melk en eieren aangetroffen, minder in vleesch (wèl in lever). Daar het gebleken is, dat sommige vitaminen geen langdurige verhitting kunnen verdragen, doen we 't verstandigst als we de voedingsmiddelen nooit langer laten koken dan volstrekt noodzakelijk is (bij voorkeur niet langer dan ½ uur) en als we ook zoo min mogelijk onze toevlucht nemen tot het „opwarmen" van spijzen. Waar verder in 't kooknat verschillende vitaminen (en ook minerale stoffen) opgelost zullen zijn, gieten we als regel het kooknat niet weg, maar laten we het overtollige steeds nog in een soep of een saus tot zijn recht komen. *Dit geldt voor aardappelwater en groentenat even goed als voor den bouillon van het vleesch en het kooknat der peulvruchten, die men wèl gewend is een plaats onder de gebruikelijke grondstoffen te geven.*

HOOFDSTUK III.

VLEESCH.

Het vleesch, dat onder onze voedingsmiddelen voor velen nog een voorname plaats inneemt, heeft die beteekenis voor een deel te danken aan de vrij groote voedingswaarde en aan de gemakkelijkheid, waarmee het in ons lichaam wordt opgenomen. Daar echter de voedingswaarde niet zóó belangrijk is als men in verband met den zeer hoogen prijs zou verwachten, kan het in vele gevallen raadzaam zijn het vleeschrantsoen te beperken en dit voedingsmiddel door andere voedzame maar tevens goedkoopere spijzen te vervangen (goedkoope vischsoorten, melk, kaas, erwten, boonen, noten enz.).

De voedingsstof, waaraan het vleesch zijn beteekenis ontleent, is het *eiwit* (20%).

Bovendien wordt in het vleesch *vet* gevonden, bij sommige soorten véél (varkensvleesch, vet rundvleesch), bij andere minder (mager rund- en kalfsvleesch).

Een derde bestanddeel, dat wij onder het overzicht van de voedingsstoffen niet noemden, omdat het slechts in een enkel opzicht waarde kan hebben voor onze voeding, is de *lijmstof,* die bij het koken wordt gevormd uit het bindweefsel van het vleesch en die soms duidelijk merkbaar is in den bouillon of de jus van het kalfsvleesch. Dat deze stof „de kracht" zou zijn van het vleesch, is een verkeerd begrip; *met* andere eiwitsoorten samen gebruikt, kan ze echter nuttig werken.

Verder bestaat vleesch voor een groot gedeelte (¾ van het gewicht) uit water, terwijl men er ten slotte nog in aantreft de z.g. *extractiefstoffen,* die er geur en smaak aan geven en die duidelijk merkbaar zijn in bouillon en soep. Deze extractiefstoffen zijn niet bepaald als „voedsel" te beschouwen; ze werken echter opwekkend en maken dus, dat de eetlust op peil blijft.

't Is niet onwaarschijnlijk, dat juist deze stoffen het meest bijdragen tot de waardeering, die menigeen nog voor vleesch voelt; 't kan daarom van belang zijn er op te wijzen, dat dezelfde opwekkende stoffen op veel goedkoopere manier aan het voedsel kunnen worden toegevoegd in den vorm van „Marmite" en „Poviet", producten, die als „vleeschlooze bouillon" op blz. 61 62 en 63 nader worden behandeld.

De verschillende *bereidingswijzen* voor vleesch zijn: braden, bakken, roosteren, koken, stoven en stoomen.

Het *doel* der bereiding is:

het vleesch smakelijker te maken;

in sommige gevallen voor de gezondheid schadelijke invloeden weg te nemen.

De trichine b.v., die in varkensvleesch kan voorkomen, de blaasworm (d.i. het begin van den lintworm), die soms in varkens- en rundvleesch gevonden wordt, en de tuberkelbacil, die in het vleesch van alle slachtdieren te vreezen is, zijn niet bestand tegen hooge temperaturen. Het veiligste is daarom vleesch steeds door en door gaar te gebruiken, tenzij men voldoende zekerheid heeft, dat de vleeschkeuring ter plaatse niets te wenschen overlaat.

Ter voorkoming van misverstand zij hieraan nog toegevoegd, dat bij *bedorven* vleesch zelfs het blootstellen aan een hooge temeratuur niet in staat is de schadelijke werking weg te nemen. Zulk vleesch kan door geen enkele bereidingswijze voor het gebruik geschikt gemaakt worden en zou aanleiding kunnen geven tot ernstige ziektegevallen, soms met doodelijken afloop.

Als algemeene *kenmerken* gelden voor alle vleeschsoorten:

1°. de geur, die frisch moet zijn;

2°. de elasticiteit, die blijken moet uit het spoedig verdwijnen van een indruk der vingers;

3°. de kleur, die, hoewel verschillend bij de verschillende diersoorten, toch nooit abnormaal licht of donker mag wezen.

De *vleeschsoorten,* die als voedingsmiddel in aanmerking komen, zijn: rundvleesch, varkensvleesch, kalfsvleesch, schapenvleesch en paardenvleesch, waarvan de gemiddelde samenstelling en voedingswaarde vrijwel overeenkomen.

De eerstgenoemde drie soorten mogen als algemeen bekend gerekend worden.

Schapenvleesch wordt in Nederland niet veel gebruikt, waarschijnlijk omdat steeds de beste schapen naar Engeland werden uitgevoerd. Waar dit vervoer echter langzamerhand belangrijk verminderd is en de prijs daardoor ook is gedaald, verdient het zeker overweging om op het gebruik van schapenvleesch in ons land meer de aandacht te vestigen. Dat schapenvleesch een sterken, eenigszins wildachtigen smaak heeft, behoeft geen bezwaar te zijn: diezelfde smaak immers wordt in andere gerechten (van „wild" afkomstig) juist gewenscht. Trouwens, deze smaak kan zeer goed overheerscht worden door een met zorg gekozen saus met sterk uitkomenden geur of door het gebruik van specerijen, kruiderijen, azijn, enz. bij de bereiding van schapenvleesch (zie de recepten).

Paardenvleesch kan dienen ter vervanging van het duurdere

rundvleesch.[1]) De magere stukken (biefstuk, haas) zijn bijna niet van rundvleesch te onderscheiden en bevatten een even groote hoeveelheid voedende bestanddeelen. Dat het vleesch afkomstig zou zijn van zieke dieren, is een bezwaar, dat onder de tegenwoordige strenge vleeschkeuring niet valt te motiveeren. Dat het dikwijls taaier is dan rundvleesch kan in vele gevallen waar zijn: men heeft het dan echter in zijn macht door de bereiding het vleesch malscher te maken (zie de recepten).

Van de verschillende diersoorten zijn altijd die stukken het meest *malsch,* welke tijdens het leven van het dier het minst in beweging waren: zoo zal b.v. het vleesch van pooten en hals veel taaier zijn dan dat van de meer binnenin gelegen spieren (haas, biefstuk, muisje, fricandeau). Op de malschheid heeft verder ook invloed de tijd, die verloopen is na het slachten. Vleesch van pas geslachte dieren is taai; eerst na verloop van een paar dagen ('s zomers korter, 's winters langer) begint het bindweefsel der spieren losser te worden, doordat zich in het vleesch een zuur ontwikkeld heeft. Trouwens, van de werking van zuren, (b.v. azijn) op het bindweefsel wordt ook gebruik gemaakt bij de bereiding van sommige taaiere soorten vleesch, zooals bœuf, runderlappen, enz.

Thans blijft nog over te wijzen op enkele deelen van het slachtvee, die men, ofschoon ze in voedingswaarde gelijk staan met vleesch — en zelfs in vitaminegehalte het vleesch overtreffen —, bestempelt met den naam van *afval;* daartoe worden o.a. gerekend: lever, nieren, hersens, hart, enz. Vreemd is 't, dat tegen dergelijk vleesch zoo dikwijls een vooroordeel bestaat, terwijl men toch de tong, den zwezerik, de nier uit het kalfnierstuk, die zeker ook tot dezelfde rubriek behooren te worden gerekend, als fijnigheden beschouwt en duur betaalt.

Het hart is door de aanwezigheid der stevige klepvliezen eenigszins taai; deze zullen dus vóór de bereiding verwijderd moeten worden. De lever kan gekookt, gebraden of gebakken worden, terwijl men de nier kan koken, stoven of braden.

Het *vet* van onze slachtdieren wordt in plaats van boter gebruikt voor het braden van vleesch, het stoven van wintergroente, het bakken van aardappelen, pannekoeken, enz.

Een z.g. „vetpot" (zie blz. 25) bewees daarom vroeger in

---

[1]) Ten minste, wanneer men er nog tegen opziet om uit economische overwegingen het vleesch geheel of gedeeltelijk te schrappen en het eens te probeeren met de vleeschlooze voedingswijze, die bij nadere kennismaking zeker niet zal tegenvallen — mits men de keuze en de bereiding der spijzen behoorlijk verzorgt.

menige huishouding goede diensten; tegenwoordig is, door het kleinere verschil tusschen vet- en kunstboterprijs, het voordeel niet groot, terwijl ook de noodzakelijkheid van het zorgen voor een vetvoorraad vervalt door de gemakkelijke wijze waarop thans overal verpakte spijsvetten (Delfia, Delfrite, enz.) verkrijgbaar zijn.

Het meest geschikte vet om uit te smelten is bij alle diersoorten het *niervet,* d.i. de vetlaag, die de nieren omsluit; hiervan zijn runderniervet en varkensniervet (reuzel) gewoonlijk het voordeeligst.

ALGEMEENE REGELS BIJ HET BRADEN VAN GROOT VLEESCH.

Onder braden hebben we te verstaan het blootstellen van vleesch aan een zeer hooge temperatuur met behulp van heet vet in een besloten ruimte (hetzij oven, hetzij braadpan of ijzeren pot met deksel). Het resultaat zal dan zijn, dat het vleesch van buiten rondom bruin wordt, terwijl het van binnen de gewenschte mate van gaarheid kan bereiken.

1°. Overtuig u, dat het vleesch aan de eischen voldoet.

2°. Weeg het vleesch en bereken, in verband met 't gewicht, de hoeveelheid vet en den braadtijd van het stuk (zie onder de recepten).

3°. Gebruik voor het braden hetzij de vetsoort, die bij het vleesch behoort (behalve bij schapen- en paardenvleesch, waarvan het vet een minder aangenamen smaak heeft), hetzij boter, plantenvet of half vet (b.v. plantenvet) en half boter. Reken van boter iets meer, omdat boter meer water bevat (zie verder onder de recepten).

4°. Zorg, indien voor het braden *vet* wordt gebruikt, voor een hoeveelheid uitgesmolten vet (zie blz. 25 „vetpot"), ook zeer goed te vervangen door een goede soort plantenvet (Delfrite of Delfia b.v.) of bestel bij elk stuk vleesch de hoeveelheid versch vet, die er bij noodig is; dit laatste is omslachtiger, men moet dan telkens beginnen met het vet in de braadpan of de braadslee uit te smelten.[1])

5°. Laat het vet in de braadslee of in den ijzeren pot heet worden; let er op, dat bij 't gebruik van Delfrite en Delfia het vet bepaald *dampend* heet is.

---

[1]) Uitstekend te gebruiken is het vet van de overgebleven jus van een vorig stuk vlees; is er tevens van het magere nog wat over, dan giet men dit later bij de jus.

6°. Zout het vleesch en dompel het aan alle kanten in het heete vet: het eiwit in de buitenste laag stolt door de hitte en vormt een beschuttenden wand, die het sap en de geurige stoffen beter in het vleesch bewaart. Hetzelfde resultaat bereikt men door het vleesch te overgieten met *kokend water,* en het in dat geval natuurlijk dáárna te zouten.

7°. Braad het vleesch *in den oven* in een braadslee, of *op de kachel* in een gesloten ijzeren pot of braadpan.

8°. Zorg bij het braden van vleesch *in den oven,* dat deze flink heet is, zóó heet, dat een stukje wit papier er binnen enkele minuten in bruin schroeit; bedruip het vleesch om de 10 minuten met het heete vet.

Voeg bij het vet, wanneer dit door de geschroeide, aan den bodem gekleefde vleeschdeeltjes goed bruin is geworden, af en toe wat water; begin daarmee echter vooral niet te vroeg (voeg, wanneer Delfrite is gebruikt voor het „aanbraden" van het vleesch, op dit oogenblik ook een klontje boter bij de jus).

Leg het vleesch na voldoenden braadtijd (zie hiervoor de recepten) op een schotel en onderzoek of het gaar genoeg is, door te letten op de kleur van het uitdruipende vocht: is het vocht ongekleurd, dan zal het stuk binnenin geheel gaar zijn; een rose kleur wijst op halfgaar vleesch, terwijl rood vocht een kenteeken is van rauw vleesch.

Overtuig u, of de jus niet meer te vet is; laat ze anders in de braadslee op het volle vuur even nabraden, tot zich op den bodem een bruine, vastklevende laag vormt, en giet, om die op te lossen, vlug en onder voortdurend roeren wat water in de pan. Neem vervolgens de braadslee dadelijk van het vuur, daar door de hitte het toegevoegde water weer verdampen zou en de jus weer even vet zou zijn als te voren.

9°. Zorg bij het braden van vleesch *op de kachel,* dat het stuk telkens gekeerd wordt: de hitte wordt hier niet zooals in den oven naar alle kanten van het vleesch verspreid, maar werkt hoofdzakelijk op één punt en zou oorzaak kunnen zijn, dat het vleesch dáár brandde.

Giet bij het vet telkens wat water, daar de jus in dit geval natuurlijk ook meer kans van branden heeft; voeg bij gebruik van Delfrite en Delfia een klontje boter bij de jus zoodra het vleesch rondom bruin is geworden.

Reken den braadtijd op elke 500 g vleesch 5 minuten langer dan in den oven noodig zou zijn, omdat de hitte slechts van één kant wordt toegevoerd.

Onderzoek op de reeds aangegeven wijze de gaarheid van het vleesch.

10°. Bestel de braadstukken niet te klein: de slager kan b.v. een veel betere rollade snijden van 2 kg dan van 1 kg, en het overblijvende deel is de volgende dagen uitstekend als koud vleesch te gebruiken.

11°. Warm vleesch is onvoordeelig in het snijden; braad daarom, als ge zuinig wilt zijn, het vleesch liever een uur of wat vroeger dan bepaald noodig is.

12°. Reken voor het middagmaal per persoon ongeveer 100 g rauw vleesch, d.i. 80 g gebraden vleesch.

Vroeger werd als algemeene maatstaf beschouwd 200 à 250 g rauw vleesch, maar de hoeveelheid eiwit, die hierin gevonden wordt, kan op verschillende andere wijzen (b.v. in den vorm van een melkspijs als nagerecht) veel voordeeliger en beter verkregen worden.

Roastbeef[1]) (voor ongeveer 3 dagen). 1

1½ kg roastbeef, 150 g vet, 15 g zout.

Laat het gesmolten vet (zie blz. 19) in de braadslee of in den ijzeren pot heet worden; wasch terwijl het vleesch, wrijf het aan alle kanten goed in met zout en wentel het vervolgens in het vet tot alle deelen, die eerst een roode kleur hadden, grijs zijn geworden. Braad het vleesch volgens de boven gegeven regels. Reken voor het braden in den oven 15 minuten voor elke 500 g, op de kachel 20 minuten.

Rollade (voor ongeveer 3 dagen). 2

1½ kg rollade, 150 g vet, 15 g zout.

Bereid het vleesch geheel als roastbeef. Reken echter voor het braden in den oven 25, op de kachel 30 minuten voor elke 500 g. Steek desverkiezende bij het zouten een paar kruidnagelen in de rollade.

Rib (voor ongeveer 3 dagen). 3

1½ kg rib. 100 g[2]) vet, 15 g zout.

Bereid het vleesch als rollade; reken ook voor het braden denzelfden tijd.

---

[1]) Alle recepten in dit boek zijn berekend voor 4 volwassen mannen, ook te vervangen b.v. door: man, vrouw, dienstbode en 2 kinderen.

[2]) Daar een rib gewoonlijk vet is, heeft men voor het braden meestal wel genoeg aan 100 g vet.

Staartstuk (voor ongeveer 3 dagen). 4

1½ kg staartstuk, 150 g vet, 15 g zout.

Bereid het vleesch als rollade.

Muisje (voor ongeveer 3 dagen). 5

1½ kg muisje, 150 g vet, 15 g zout.

Bereid het vleesch als rollade.

Ossenhaas (voor ongeveer 3 dagen). 6

1½ kg ossenhaas, 200 g boter [1]), 15 g zout.

Bereid het vleesch als roastbeef en reken ook denzelfden braadtijd. Laat den ossenhaas echter, ook al weegt hij meer dan 2 kg. nooit langer braden dan 1 uur: immers, de vorm van een ossenhaas brengt mee, dat bij een zwaarder stuk wèl de lengte maar niet zoozeer de dikte toeneemt, met het gevolg dat het stuk, ook al is het langer, even vlug van de warmte doordrongen zal zijn.

Boeuf (voor ongeveer 3 dagen). 7

1½ kg bœuf, 150 g vet, 15 g zout.

Bereid het vleesch als rollade.

Boeuf in azijn (voor ongeveer 3 dagen). 8

1½ kg boeuf, 150 g vet, 15 g zout, 1 gesnipperde ui, 2 dl azijn, laurierbladeren, kruidnagelen, peper.

Wasch het vleesch en leg het daarna in den azijn, die met een gelijke hoeveelheid water verdund is en waarbij de verschillende kruiden en het zout gevoegd zijn. Laat het vleesch er minstens 24 uur in liggen en keer het af en toe om. Braad het dan op de gewone wijze, maar gebruik voor het afmaken van de jus in plaats van water een gedeelte van het vocht, waarin het vleesch gemarineerd is geweest.

Runderlever [2]) (voor ongeveer 3 dagen). 9

1 kg lever, 100 g vet, 10 g zout, peper.

---

[1]) Men braadt gewoonlijk een ossenhaas met **boter**; ten eerste omdat het hier een fijnere vleeschsoort geldt, ten tweede, omdat boter eerder bruin wordt en de jus met het oog op den korten braadtijd van dit vleesch mooier bruin zal worden met boter dan met vet. In plaats van de duurdere roomboter kan men zeer geschikt een zuivere „mélange-"soort gebruiken, een bezuinigingsmaatregel, die ook bij alle andere vleeschgerechten kan worden toegepast.

[2]) Dit vleesch is ook zeer geschikt om op de boterham gegeten te worden.

Laat het vet in een braadslee of in een ijzeren potje heet worden; wasch terwijl de lever, wrijf ze in met peper en zout en wentel ze vervolgens in het heete vet. Braad het vleesch op de gewone wijze; reken 30 à 35 minuten voor elke 500 g.

Rundernier[1]) (voor 1 dag). 10

1 rundernier (ongeveer 700 g), 75 g vet, 7½ g zout, peper.

Behandel de nier geheel als de lever en reken ook voor elke 500 g denzelfden braadtijd.

Kalfsfricandeau (voor ongeveer 3 dagen). 11

1½ kg kalfsfricandeau, 150 g vet of boter, 15 g zout, 1 blad gelatine (desverkiezende).

Laat het vet in een braadslee of in een ijzeren potje heet worden; wasch en zout terwijl het vleesch, dompel het aan alle kanten in het heete vet en braad het dan op de reeds aangegeven wijze. Reken voor het braden in den oven 35 minuten, voor het braden op de kachel 40 minuten op elke 500 g. Maak de jus op de gewone wijze af; laat er, wanneer drillige jus (bij *koud* kalfsvleesch) gewenscht wordt, de gelatine in oplossen.

Kalfsschijf (voor ongeveer 3 dagen). 12

1½ kg kalfsschijf, 100 g vet of boter, 15 g zout, 1 blad gelatine (desverkiezende).

Bereid het vleesch geheel op dezelfde wijze als de fricandeau.

Kalfslever[2]) (voor ongeveer 3 dagen). 13

1 kg kalfslever, 100 g boter, 10 g zout, peper.

Bereid de kalfslever geheel als runderlever.

Varkensschijf (voor ongeveer 3 dagen). 14

1½ kg varkensschijf, 15 g zout, 3 dl kokend water.[3])

Wasch het varkensvleesch in lauw water, dompel het aan alle kanten in het kokende water, zout het en doe het dan bij het water in de braadslee of in het ijzeren potje. Behandel het verder op de gewone wijze: onder het braden zal langzamerhand

---

[1]) Zie noot 2 op blz. 22.

[2]) Kalfslever is, evenals runderlever, zeer geschikt om op de boterham gegeten te worden.

[3]) Is de varkensschijf vrij mager, dan kan men er wat vet of wat boter bijvoegen, echter gewoonlijk niet meer dan 20 g op 500 g vleesch.

het van het vleesch afsmeltende vet de plaats innemen van het meer en meer verdampende water, zoodat ten slotte het vleesch braadt in zijn eigen vet. Reken voor varkensvleesch op elke 500 g een braadtijd van 35 minuten in den oven of van 40 minuten op de kachel. Maak de jus op de reeds aangegeven wijze af.

Varkensfricandeau (voor ongeveer 3 dagen). 15

1½ kg varkensfricandeau, 60 g vet of boter, 15 g zout.

Laat het vet in een braadslee of in een ijzeren potje heet worden, wasch terwijl het vleesch, zout het, wentel het aan alle kanten in het heete vet en braad het dan op de reeds aangegeven wijze. Reken voor 't braden denzelfden tijd, die bij de varkensschijf is voorgeschreven.

Varkenshaas (voor ongeveer 3 dagen). 16

1½ kg varkenshaas, 60 g boter of vet, 15 g zout.

Bereid het vleesch geheel als varkensfricandeau.

Schapenbout (voor ongeveer 3 dagen). 17

1½ kg schapenbout, 150 g vet, 15 g zout, desverkiezende een paar kruidnagelen.

Laat het vet in een braadslee of in een ijzeren potje heet worden; wasch terwijl het vleesch, zout het, steek er hier en daar een kruidnagel in, dompel het aan alle kanten in het heete vet en braad het dan op de gewone wijze. Reken voor elke 500 g vleesch in den oven 30, op de kachel 35 minuten braden.

Schapenbout in azijn (voor ongeveer 3 dagen) 18

1½ kg schapenbout, 150 g vet, 15 g zout, peper, 1 gesnipperde ui, 2 dl azijn, laurierbladeren, kruidnagelen.

Behandel het vleesch eerst als den boeuf in azijn (zie blz. 22); braad het dan als den schapebout uit het vorige recept, maar gebruik bij het afmaken der jus in plaats van water een deel van het vocht waarin het vleesch gemarineerd is geworden.

Paardenrollade in azijn (voor ongeveer 3 dagen). 19

1½ kg paardenrollade, 150 g vet, 15 g zout, peper, 1 gesnipperde uit, 2 dl azijn, laurierbladeren, kruidnagelen.

Kies vooral een *magere* rollade; behandel het vleesch geheel als den bœuf in azijn, maar reken als braadtijd op elke 500 g vleesch 30 minuten in den oven of 35 minuten op de kachel.

Paardenhaas (voor ongeveer 3 dagen). 20

1½ kg paardenhaas, 150 g mélange, 15 g zout.

Behandel het vleesch geheel als ossenhaas, maar braad het op elke 500 g 20 minuten in den oven of 25 minuten op de kachel.

Vetpot 21

2 kg runderniervet of reuzel, 2 dl melk.

Wasch het vet in lauw water, snijd het in zeer dunne plakjes of maal het in den vleeschmolen; laat het met de melk in een ijzeren potje smelten, tot de stukjes bruin zijn. Giet het dan door een doek in een Keulschen pot en wring het vet in den doek goed uit, zoodat alleen de zeer droge „kaantjes" achterblijven. Laat het vet stollen en bewaar het op een frissche, stofvrije plaat. Gebruik het o.a. voor het braden van vleesch, het bakken van aardappelen, enz.

OPMERKINGEN BIJ HET BEREIDEN VAN KLEIN VLEESCH.

De meest gebruikelijke bereidingswijzen voor klein vleesch zijn: *bakken, roosteren, stoven* en soms *braden.*

Bakken geschiedt, in tegenstelling met braden, in een *open* pan (koekenpan b.v.) met heet vet, hetzij boter, hetzij uitgesmolten rundvet, reuzel of kalfsvet, hetzij plantenvet (b.v. Delfia of Delfrite).

Vóór het bakken paneert men soms het vleesch, d.w.z. men haalt het door geklopt ei of door een papje van bloem met water en wentelt het daarna in paneermeel[1]); de korst wordt daardoor knappender, maar de bereiding eischt een grootere mate van zorgvuldigheid.

Zorg bij het bakken van *gepaneerd vleesch:*

1°. dat het vleesch aan alle kanten zoowel het meelpapje (of het ei) als het paneermeel geraakt heeft;

2°. dat het gepaneerde vleesch in een heete pan gelegd wordt met een vrij groote hoeveelheid heet vet of boter (meestal 70 g vet op 500 g vleesch);

3°. dat het vleesch daarin eerst even rustig blijft liggen, tot

[1]) Paneermeel maakt men het zuinigst door resten oud brood, desnoods alleen broodkorsten, te laten drogen in een lauwen oven of op een lauw plekje van de kachelplaat, tot het brood zoo bros is als beschuit. Het wordt dan fijn gestampt (of gemalen), gezeefd en bewaard in een gesloten trommel of bus.

zich door de hitte een stevig korstje heeft gevormd van het aangekleefde paneermeel;

4°. dat het vleesch daarna gekeerd en aan den anderen kant evenzoo behandeld wordt;

5°. dat de pan vervolgens op een iets zachter vuur wordt gezet en het vleesch voortdurend door schuiven of keeren in beweging wordt gehouden, daar anders het gevormde korstje aan de pan zou vastkleven.

De jus kan men afmaken met melk of met water; gewoonlijk gebruikt men geen melk voor de jus van gepaneerd vleesch, omdat deze door het paneermeel al genoeg gebonden wordt.

Onder *stoven* verstaat men het zachtjes gaar maken in weinig vocht (meestal het gesmolten vet — of de boter — waaraan een scheutje water is toegevoegd).

Deze bereidingswijze wordt het meest toegepast in den vorm van het z.g. „na-stoven", wanneer door bakken alléén het vleesch niet gaar genoeg is geworden en men het voor uitdrogen bewaren wil (runderlappen, dikke karbonaden).

Men gebruikt voor het stoven een gesloten pan, of wel men laat (wanneer het een kleine hoeveelheid betreft) het vleesch in de koekepan en legt er een deksel over.

Met *roosteren* wordt bedoeld die bereidingswijze, waarbij men, gebruik makende van de hitte van een helder brandend open vuur, een gasvlam of een zeer heete electrische plaat („grill"), het vleesch bruin laat schroeien zonder een noemenswaardige toevoeging van vet.

Geroosterd vleesch is daarom aan te raden voor personen, die geen vet mogen gebruiken.

Bij het *braden,* dat voor gehakt en dikwijls ook voor lappen wordt toegepast, houdt men zich aan dezelfde voorschriften, die op blz. 19, 20 en 21 voor het braden van groot vleesch gegeven zijn.

Runderbiefstuk. *22*

500 g runderbiefstuk, 75 g boter, 5 g zout, ½ dl melk.

Klop[1]) het vleesch, wasch het, droog het daarna tusschen een

---

[1]) Vooral niet met een puntigen klopper, die gaten in het vleesch maakt; het sap zou daardoor verloren gaan, terwijl het kloppen alleen bedoelt de vleeschvezels losser te maken. Een houten lepel b.v. of de gladde kant van den biefstukklopper zijn voor dit doel uitstekend te gebruiken.

schoonen doek [1]) en zout het. Laat terwijl een klein gedeelte van de boter in de koekenpan lichtbruin worden, leg daarin het vleesch en bak het gedurende 6 minuten. Prik niet in het vleesch, daar het dan aan sappigheid zou verliezen, maar keer het dikwijls om en schuif het stevig op den bodem van de pan rond om het overal gelijk van kleur te doen worden. Leg den biefstuk op een verwarmden schotel en maak de jus af door er eerst de overgehouden boter bruin in te laten worden, er dan bij kleine scheutjes vlug achter elkaar de melk door te roeren en zoo noodig nog wat water toe te voegen.[2])

Kalfsbiefstuk. 23

500 g kalfsbiefstuk, 75 g boter, 5 g zout, ½ dl melk.

Bereid het vleesch geheel als runderbiefstuk, maar bak het, daar het van binnen gaar moet zijn, 10 à 15 minuten in plaats van 6 minuten. Zorg er voor, dat in dien tijd het vleesch noch de jus te donker van kleur wordt en gebruik daarom een minder fel vuur.

Varkensbiefstuk. 24

500 g varkensbiefstuk, 75 g boter, 5 g zout, ½ dl melk.

Bereid het vleesch geheel als kalfsbiefstuk en reken voor het bakken ook 10 à 15 minuten.

Baklappen. 25

500 g baklappen, 75 g boter, 5 g zout, ½ dl melk.

Bereid de baklappen geheel op dezelfde wijze als den runderbiefstuk, maar reken den baktijd iets langer (10 à 15 minuten).

---

[1]) Als het vleesch vochtig bleef, zou het lang duren eer het bruin werd en het vleesch zou daardoor aan malschheid verliezen.

[2]) Een ontegenzeggelijk beter resultaat wordt bereikt als men het bruine korstje rondom het vleesch aanbrengt met behulp van een vetsoort, die beter tegen groote hitte bestand is dan boter. Legt men den biefstuk in een pan, waarin een zeer kleine hoeveelheid Delftsche slaolie of Delfrite dampend heet is gemaakt (zóó weinig, dat de bodem der pan ternauwernood bedekt is), dan zal het vleesch binnen enkele minuten de gewenschte kleur aannemen. Op dat oogenblik voegt men er de boter bij (iets minder dan in het recept zonder Delfrite of Delftsche slaolie staat aangegeven); het vleesch wordt er nog even in rondgewenteld, om daarna op den schotel te worden overgebracht. De jus wordt op de reeds beschreven wijze afgemaakt. Het resultaat zal zijn een biefstuk met de gewenschte donkerbruine kleur en een jus, die het volle aroma van de boter bezit, omdat ze niet gebrand is.

Runderrolletjes. 26

400 g dunne baklappen (6 stuks), 50 g vet spek, wat peper en zout, 1 laurierblad, 2 à 3 kruidnagelen, 1 uitje, 75 g boter.

Wasch de lapjes en wrijf ze in met wat zout en peper; snijd het stukje spek in 6 gelijke staafjes. Leg op elk lapje een reepje spek en rol dit in het vleesch op; bevestig de rolletjes met een dikken draad of met een houten pennetje. Laat in een braadpan de boter heet worden, braad de rolletjes rondom bruin, voeg er dan de gesnipperde ui en de kruiden bij, giet een scheutje water in de pan en laat de rolletjes (dichtgedekt) nog een uur zachtjes stoven.

Leverrolletjes. 27

400 g lever (in 6 dunne lapjes gesneden), 50 g vet spek, wat peper en zout, 1 laurierblad, 2 à 3 kruidnagelen, 1 uitje, 75 g boter.

Behandel de dunne plakjes lever geheel op dezelfde wijze als de baklappen uit het vorige recept.

Gebakken kalfslever. 28

500 g kalfslever, 75 g boter of vet, 5 g zout, 50 g tarwebloem, peper.

Snijd de lever in plakjes (als niet te dikke lappen); snijd er, als het noodig is, de bloedvaten en andere velletjes uit, wasch het vleesch en wrijf het in met peper en zout. Wentel het aan alle kanten in de bloem. Laat terwijl het vet in de koekenpan heet worden en bak de lever bruin en gaar (ongeveer 20 minuten). Keer de lapjes telkens om. Maak de jus op de gewone wijze af met wat water.

Gebakken varkenslever. 29

500 g varkenslever, 75 g boter of vet, 5 g zout, 50 g tarwebloem, peper.

Bereid het vleesch als de kalfslever.

Varkenskarbonade. 30

4 varkenskarbonades van 150 g, 50 g boter, 5 g zout, peper.

Laat de boter in de koekenpan heet worden. Wasch terwijl het vleesch; wrijf het in met peper en zout en bak het aan weerskanten bruin en goed gaar (20 minuten). Laat dikke karbonades

in een dichtgedekte koekenpan of een gesloten diepe pan nog een uurtje nastoven in de afgemaakte jus en garneer bij het opdoen het vleesch desverkiezende met een paar dunne schijfjes citroen (zonder pitten).

Kalfskarbonade. 31

4 kalfskarbonades van 150 g, 75 g boter, 5 g zout.

Bereid de karbonades geheel als varkenskarbonades. (Desverkiezend kan men vóór het bakken de karbonades paneeren; men volge dan de regels op blz. 25 gegeven voor het bakken van gepaneerd vleesch).

Blinde vinken. *32*

400 g dunne kalfslapjes (6 stuks), 100 g varkensgehakt, wat peper, zout en nootmuskaat, 1 dun sneetje brood zonder korst, 1 ei, een paar lepels paneermeel, 75 g boter, ½ citroen.

Wasch de lapjes en wrijf ze in met wat zout en peper. Maak het gehakt aan met het geweekte sneetje brood, wat zout, wat peper en wat nootmuskaat; strijk het uit over de lapjes en rol die vervolgens op. Bevestig de rolletjes met een stevige draad of met een houten pennetje, wentel ze door het geklopte ei en vervolgens door het paneermeel en bak ze in de koekenpan met de heete boter rondom bruin. Breng ze over in een stoofpan, giet er de met wat water afgemaakte jus op en laat de rolletjes daarin gaar stoven (ongeveer 1 uur). Schik ze op een vleeschschotel, garneer ze met eenige ontpitte schijfjes citroen en giet er een klein gedeelte van de jus over.

Saucijsjes (bij bloemkool, zuurkool, enz.). *33*

400 g saucijsjes, 25 g boter, ongeveer 1 dl water.

Wasch de saucijsjes en geef er met een grove naald hier en daar prikjes in, om het vel voor barsten te bewaren.[1]) Laat intusschen het water in een braadpannetje of een ijzeren potje aan de kook komen, en leg er de saucijsjes in met het klontje boter en laat ze — eerst kokend en later, als het water verdampt is, bakkend — gaar worden (ongeveer 20 minuten). Neem de saucijsjes, als ze rondom bruin zijn, uit de pan en maak de jus af met een scheutje water.

---

[1]) De damp, die gedurende de verhitting uit het vocht binnen in de saucijsjes ontstaat, neemt meer plaats in dan dit vocht en zou dus den dunnen wand doen springen, wanneer er niet door de ingeprikte gaatjes een uitweg gevormd werd.

Bloedworst (bij roodekool of bieten). 34

400 g bloedworst (in 8 à10 dikke plakken gesneden), 50 g boter, een paar eetlepels bloem.

Wentel de plakken bloedworst aan beide zijden door de bloem en bak ze in de koekenpan in de heete boter vlug aan weerskanten bruin; maak de jus af met een scheutje water.

Leverworst (bij allerlei koolgerechten). 35

400 g bak-leverworst, 50 g boter, een paar eetlepels bloem.

Snijd de worst in dikke plakken en behandel die op dezelfde wijze als de bloedworst uit het vorige recept.

Gebakken spek (bij bruine boonen, grauwe erwten, tuinboonen enz.).

400 g rookspek.

Wasch het spek met lauw water, snijd het in plakjes of in dobbelsteentjes en laat die in de koekenpan op een niet te hard vuur bruin en knappend worden.[1])

Kalfsoesters. 37

500 g kalsoesters (ongeveer 10 stuks), 80 g boter, 5 g

Klop de kalfsoesters met een groot mes of een houten lepel, wasch ze en zout ze. Laat de boter in de koekenpan heet worden en bak daarin de kalfsoesters aan weerskanten mooi bruin, gedurende ongeveer 6 minuten. Maak de jus op de gewone wijze af.

(Dikwijls worden kalfsoesters gepaneerd; behandel ze dan zooals bij de bereiding van gepaneerd vleesch op blz. 25 is aangegeven).

Varkensoesters. 38

500 g varkensoesters (ongeveer 8 stuks), 80 g boter, 5 g zout.

Bereid de varkensoesters als de kalfsoesters; reken den tijd voor het gaar worden op 10 à 15 minuten.

Rolpens. 39

500 g rolpens, 30 g boter, 2 zure appelen.

Laat de boter in de koekenpan heet worden; snijd de rolpens in niet te dunne plakken, neem het vel er af en bak de plakken in

---

[1]) Heeft men op de kachelplaat niet veel ruimte beschikbaar, dan kan men ook de stukjes spek in een braadslee of in een vuurvasten schotel in den oven bruin laten worden.

de boter aan weerskanten bruin. Snijd de gewasschen, ongeschilde, geboorde appelen in dikke schijven en bak die in de nog overgebleven boter bruin. Leg op elk stuk rolpens een plakje appel.

Geroosterde runderbiefstuk. 40

500 g runderbiefstuk, 5 g zout.

Klop het vleesch, wasch het, droog het tusschen een schoonen doek of een stuk grauw papier, zout het en smeer het in met een in slaolie of in gesmolten boter gedoopt kwastje. Leg over een helder open vuur een rooster [1]), laat daarop het vleesch bruin en min of meer gaar worden; keer den biefstuk telkens, zoodat de kleur overal gelijk wordt (ongeveer 6 minuten).[2]) Geef er, indien gewenscht, gesmolten of gewelde boter bij inplaats van jus.

Geroosterde kalfsbiefstuk. — Geroosterde varkensbiefstuk. — Geroosterde kalfskarbonade. — Geroosterde varkenskarbonade.[3]) Geroosterde kalfsoesters. 41

Bereid al deze soorten vleesch op dezelfde wijze, die beschreven is voor den runderbiefstuk, maar zet de bereiding iets langer voort om het vleesch door en door gaar te maken.

Gestoofde kalfspoulet. 42

500 g kalfspoulet, 3 dl water, 7½ g zout, stukje foelie, 30 g boter, 5 à 10 g maïzena.

Wasch het vleesch en zet het op met het kokende water, de boter het zout en de foelie; laat het op een zeer zacht vuur in een goed gesloten pan langzaam gaar worden (ongeveer 1 uur), roer er dan de met wat koud water aangemengde maïzena door, waarin desverkiezende 1 afgestreken theelepeltje kerrie is gemengd; neem het stukje foelie er uit. Geef bij dit gerecht droge, gekookte rijst.

---

[1]) Zeer geschikt is b.v. een rooster van metaaldraad, zooals voor het roosteren van brood gebruikt wordt.

[2]) In Nederland, waar roosteren nog geen dagelijks voorkomende bereidingswijze van vleesch is, zijn de kooktoestellen gewoonlijk niet hierop ingericht en gaat wel wat van het uitdruipende vleeschnat verloren. Bij sommige gastoestellen is dit te verhelpen, door onder de vlam een bakje of pannetje te zetten, waarin zich het vocht kan verzamelen. Nog practischer komt deze bereidingswijze tot stand in een „grill-oven", zooals die tegenwoordig èn bij gas- èn bij electrische fornuizen veel wordt aangetroffen.

[3]) Voor varkenskarbonades, die vrij vet zijn, valt roosteren niet aan te raden, tenzij men het wegdruipende vocht kan opvangen: er zou anders te veel van het gesmolten vet verloren gaan.

Gestoofde rundernier. 43

1 rundernier (700 g), ½ l water, 1 ui, 10 g zout, wat peper of kerrie, 30 g tarwebloem, 40 g boter, 5 à 10 g maïzena.

Wasch de nier, zet ze op met ruim koud water, breng ze daarmee aan de kook, giet het water af en kook ze dan zachtjes gaar in ½ l kokend water met het zout (ongeveer 1½ uur). Snijd ze in plakjes. Laat de fijn gesnipperde ui met de boter, de tarwebloem en desverkiezende 1 afgestreken theelepel kerrie bruin worden, steeds roerende en zorgende, dat de ui en de bloem vooral niet branden. Voeg bij dit mengsel langzamerhand het vocht, waarin de nier gekookt heeft, laat het samen doorkoken, bind de saus met de aangemengde maïzena[1]), zeef ze over de plakjes nier en laat die nog even zachtjes stoven.

Gestoofde kalfsnier met bruine saus. 44

2 kalfsnieren (500 g), ½ l water, 1 uitje, 7½ g zout, wat peper of kerrie, 30 g tarwebloem, 40 g boter, 5 à 10 g maïzena.

Bereid de kalfsnier geheel als de rundernier.

Gestoofde kalfsnier met lichte saus. 45

2 kalfsnieren (500 g), ½ l water, 7½ g zout, foelie, peper, 30 g boter, 15 g maïzena, eenige druppels citroensap.

Wasch de nieren, zet ze op met ruim, koud water, breng ze aan de kook, giet het water weg en kook ze dan zachtjes gaar in ½ l kokend water met het zout en de foelie (ongeveer 1½ uur). Snijd ze in plakjes. Roer door het overgebleven kokende vocht de aangemengde maïzena, de boter, het citroensap en de peper, zeef de saus en laat er de plakjes nier nog een oogenblik in stoven.

Gestoofde kalfsnier met lichte kerriesaus. 46

2 kalfsnieren (500 g), ½ l water, 7½ g zout, foelie, 1 theelepel kerrie, 30 g boter, 15 g maïzena.

Bereid de nieren geheel als in het vorige recept, maar meng de kerrie tegelijk met de maïzena aan.

---

[1]) De opgegeven hoeveelheid (5 à 10 g) is natuurlijk zeer afhankelijk van de hoeveelheid vocht, die van de nier is overgebleven. Is tijdens het koken veel vocht verdampt, dan zal minder maïzena noodig zijn voor het binden.

Rundergehakt (gebraden). 47

500 g rundergehakt, 7½ g zout, 100 g oud brood, peper, nootmuskaat, 1 ei, 50 g boter.

Wrijf het brood met een scheutje warm water geheel fijn, roer er het ei, het zout en de kruiden door en vermeng hiermee (met behulp van een stevigen, houten lepel) het gehakt tot alles een gelijke massa vormt. Laat de boter in een braadslee of in een ijzeren potje heet worden; maak van het gehakt een stevigen bal of vorm het tot eenige kleinere balletjes, wentel het vleesch in de heete boter en braad het op de reeds vroeger beschreven wijze in den oven of op de kachel (½ à ¾ uur). Wentel desverkiezende vóór het braden het gehakt door paneelmeel.

Kalfsgehakt (gebraden). 48

500 g kalfsgehakt, 7½ g zout, 100 g oud brood, peper, nootmuskaat, 1 ei, 50 g boter.

Bereid het kalfsgehakt geheel als rundergehakt.

Varkensgehakt (bij kool b.v.). 49

500 g varkensgehakt, 7½ g zout, 150 g oud brood, peper, nootmuskaat, 1 ei, 30 g boter.

Bereid het varkensgehakt geheel als rundergehakt.[1])

Runderlappen (gebraden). 50

500 g runderlappen, 50 g vet, 5 g zout, 1 ui, laurierblad, kruidnagelen, peper.

Maak het vet heet in een geëmailleerd ijzeren potje; klop terwijl de lappen, wasch ze en wrijf ze in met peper en zout. Leg ze in het heete vet, sluit den ijzeren pot en keer de lappen van tijd tot tijd, zoodat ze alle langzamerhand gelijkmatig bruin en gaar worden, onder toevoeging van de kruiden. Reken voor het gaar worden ongeveer 1½ uur; voeg af en toe wat water bij de jus.

Runderlappen in azijn (gebraden). 51

500 g runderlappen, 50 g vet, 5 g zout, peper, 1½ dl azijn, 1 gesnipperde ui, laurierblad, kruidnagelen.

Leg de gewasschen lappen minstens 24 uur in den azijn, die met

---

[1]) Dikwijls ook maakt men gebruik van een mengsel van runder- met kalfsgehakt of van runder- met varkensgehakt. De verhoudingen en de bereiding blijven dan echter geheel dezelfde.

een gelijke hoeveelheid water verdund is, en waarbij de verschillende kruiden en het zout gevoegd zijn. Behandel ze daarna op de boven beschreven wijze; gebruik voor het afmaken van de jus een gedeelte van het vocht, waarin de lappen gemarineerd zijn.

Kalflappen (gebraden). 52

500 g kalfslappen, 50 g vet of boter, 5 g zout, sap van ½ citroen.

Behandel de lappen geheel als runderlappen; voeg er in plaats van azijn het citroensap bij.

Varkenslappen (gebraden). 53

500 g varkenslappen, 40 g boter, 5 g zout, sap van ½ citroen.

Behandel de lappen geheel als kalfslappen.

OPMERKINGEN BIJ HET BEREIDEN VAN GEKOOKT VLEESCH.

Onder *koken* van vleesch verstaat men het gaar maken van vleesch in kokend water.

Bij het braden is reeds opgemerkt, dat door de hitte van het vet een deel van het eiwit uit het vleesch stolt en zoodoende een beschuttende laag vormt, waardoor het vleeschsap en de geurige stoffen grootendeels in het vleesch blijven opgesloten.

Daar dit stollen reeds bij 70° C. plaats heeft, geschiedt het ook door invloed van kokend water (100° C.).

Zet daarom vleesch, dat sappig en geurig moet blijven, met *kokend* water op.

Zorg er verder voor, dat het water niet te hard kookt; het vleesch blijft malscher, wanneer het in zacht kokend water wordt gaar gemaakt.

Houd gedurende het koken de pan goed gesloten: de geur blijft dan beter bewaard.

Gebruik het vocht, waarin het vleesch gekookt heeft, hetzij voor het bereiden van een saus bij het vleesch, hetzij als grondstof voor de een of andere soep.[1])

---

[1]) Zie blz. 48, noot 3.

Gekookt rundvleesch met groente ('s zomers) [1] 54
(voor ongeveer 2 dagen).

1 kg lende, 2 l kokend water, 15 g zout, wat peper, 1 bloemkooltje, 500 g slaboontjes, 1 bosje worteltjes.

Wasch het vleesch, bestrooi het met wat peper en zet het op met het kokende water en het zout. Laat het zachtjes koken. Maak terwijl de bloemkool schoon en snijd ze in stukken; haal de boonen af en schrap de worteltjes. Voeg na 1¾ uur de slaboonen en de wortelen bij 't vleesch, ruim een kwartier later de bloemkool. Laat alles samen nog ½ uur koken, tot de groenten gaar zijn. Schik het gesneden vleesch midden op den schotel en leg er de groenten omheen. Geef bij dit gerecht gekookte aardappelen en presenteer daarbij in een sauskom wat van den overgebleven bouillon; of voeg tegelijk met de bloemkool ook de geschilde, in vierdeparten gesneden aardappelen bij het vleesch en kook die met al het andere samen gaar. (Reken voor het koken van grootere stukken ¾ uur voor elke 500 g vleesch).

Gekookt rundvleesch met groente ('s winters). 55
(voor ongeveer 2 dagen)

1 kg lende, 2 l kokend water, 15 g zout, peper, 4 winterwortelen, 1 selderijknol, 1 kleine savoyekool of 500 g spruitjes.

Wasch het vleesch, bestrooi het met wat peper en zet het op met het kokende water en het zout. Laat het daarin zachtjes koken. Snipper de wortelen, snijd de selderij in reepjes en de kool in parten. Voeg na 1¾ uur de verschillende groenten bij het vleesch en laat alles samen nog ½ à ¾ uur koken, tot de groenten gaar zijn. Schik het gesneden vleesch midden op den schotel en leg er de groenten door elkaar omheen. Geef bij dit gerecht gekookte aardappelen en presenteer daarbij in een sauskom wat van den overgebleven bouillon; of kook ook de geschilde, in vierdeparten gesneden aardappelen ongeveer 20 minuten mee in den bouillon en schik ze met de groenten rondom het vleesch.

Gekookte kalfslever.[2] 56

1 kalfslever (1½ kg), 3 l kokend water en het zout.

Wasch de lever en zet ze op met het kokende water en het zout; kook ze daarin ½ uur per 500 g en laat ze in het kooknat staan tot ze koud is.[3]

[1] Men kan ook het vleesch op de aangegeven wijze koken zonder de groenten en het dan presenteeren met de een of andere saus (eiersaus, mosterdsaus, mierikssaus, pikante saus).

[2] Gekookte lever is zeer geschikt om op de boterham gegeten te worden; men presenteert er dan peper en zout bij.

[3] Men bewaart aangesneden lever het best onder koud water, dat dagelijks ververscht moet worden.

Gekookte varkenslever. 57

Bereid de varkenslever op dezelfde wijze als de gekookte kalfslever.

Gekookte rundernier. 58

1 rundernier (700 g), 1 l water, 10 g zout, ½ ui, peterselie.

Wasch de nier en breng ze met ruim koud water aan de kook, giet dit water af, en zet ze dan op met het kokende water, het zout, een stukje ui en een paar takjes gewasschen peterselie. Laat de nier 1½ uur zachtjes koken. Snijd ze in plakjes; geef er de een of andere saus bij en b.v. aardappelpurée.

Gekookte kalfsnier. 59

2 kalfsnieren (500 g), 1 l water, 8 g zout, ½ ui, peper, peterselie, 1 takje tijm.

Bereid de kalfsnieren geheel op dezelfde wijze als de rundernier, maar laat ook de tijm meekoken. Snijd de gaar gekookte nier in plakjes, bedek ze met de een of andere saus en presenteer er aardappelpurée bij.

Gekookte varkensnier.[1]) 60

4 varkensniertjes, 1 l water, 10 g zout.

Wasch de nieren, zet ze op met koud water, breng ze aan de kook, giet het water af en kook dan het vleesch verder gaar in nieuw kokend water met zout (1 uur).

Ham.[2]) 61

Weeg de ham, borstel ze met lauw water goed schoon en week ze 24 uur in koud water om er het overtollige zout aan te onttrekken. Zet ze dan op in zooveel kokend water, dat ze onder staat (zonder zout). Kook ze 20 minuten op elke 500 g en overtuig u of de ham gaar is door te probeeren of het zwoord gemakkelijk loslaat. Bewaar het nat, waarin de ham heeft gekookt, om er erwtensoep van te maken. Geef de ham warm bij tuinboontjes, doperwten of bloemkool; koud bij rauwe sla.

Spek (bij zuurkool b.v.). 62

400 g rookspek.

Wasch het spek met lauw water, zet het op met kokend water en

---

[1]) Geschikt om bij de boterham gegeven te worden.

[2]) Het gewicht van een ham hangt natuurlijk geheel van de grootte af en is dus moeilijk op te geven.

laat het daarin 1 uur koken. Reken voor grootere stukken ½ uur op elke 500 g. Bewaar het vocht om er na bekoeling het bovendrijvende vet af te scheppen en dit later voor het stoven van een stamppot te gebruiken.

Rookworst (bij boerenkool, ingemaakte snijboonen, enz.) 63

400 g rookworst.

Wasch de worst, zet ze op met kokend water en laat ze daarin ½ uur koken.[1]) Prik af en toe met een vork of met een stopnaald in het vel om te voorkomen, dat de worst barst.

Versche worst (bij kool b.v.). 64

500 g versche worst.

Wasch de worst, zet ze op met kokend water en wat zout en laat ze daarin ½ uur koken. Prik af en toe met een scherpe vork of met een stopnaald in het vel om te voorkomen, dat de worst barst.

Saucijsjes (bij bloemkool, zuurkool enz.). 65

500 g saucijsjes.

Behandel de saucijsjes geheel als versche worst, maar laat ze in plaats van ½ uur slechts 20 minuten koken.

Knakworstjes. 66

4 paar knakworstjes.

Behandel de knakworstjes als de versche worst, maar reken als kooktijd slechts 10 minuten.

Gehakt (bij slakropjes, kooltjes, enz.). 67

Bereid het gehakt op dezelfde wijze, die op blz. 33 voor het gebraden gehakt is aangegeven. Leg den bal (of verschillende kleinere balletjes), in plaats van in vet, in kokend water met wat zout en kook het gehakt 1 uur per bal van 500 g.

Ossetong (voor ongeveer 2 dagen). 68

1 ossetong, 3 l water, 20 g zout.

Wasch de tong in lauw water en schrap met een mes de punt goed schoon. Zet ze op in het kokende water met het zout en kook ze 3 uur. Overtuig u of de tong gaar is door te probeeren

---

[1]) Ook al is de worst zwaarder dan is toch ½ uur voldoende: de dikte van de worst blijft nl. ongeveer hetzelfde, en de hitte van het kokende water dringt dus even snel naar binnen bij een grootere als bij een kleinere hoeveelheid worst.

of het vel gemakkelijk loslaat; neem het vel er af, snijd aan den achterkant het vet en de beentjes weg en presenteer de gesneden tong met een zure eiersaus, of wel met een witte of een bruine ragoûtsaus (zie hoofdstuk Sausen). Bewaar het kooknat van de tong òf voor het maken van de saus, òf (met de afgesneden stukjes) voor het bereiden van de een of andere soep.[1])

Kalfstong. 69

1 kalfstong, 1½ l water, 10 g zout.

Bereid de tong geheel als de ossetong, maar reken voor het koken ongeveer 1½ in plaats van 3 uur. Presenteer ook de kalfstong met een der drie bovengenoemde sausen.

Paardetong. 70

1 paardetong, 3 l water, 20 g zout.

Wasch de tong, schrap de punt met een mes goed schoon en snijd *al het vet* er af. Kook ze dan gaar in het kokende water met het zout (ongeveer 4 uur), neem het vel er af en snijd het mooie gedeelte van de tong in plakjes. Bedek die met een zure eiersaus. Gebruik het overblijvende nat òf voor de saus òf voor de een of andere soep.[1])

GESTOOMD VLEESCH.

Gestoomd vleesch verschilt weinig van gekookt vleesch; het eenige onderscheid is, dat men bij het stoomen gebruik maakt van de hitte, aangebracht door den *damp* van kokend water, terwijl bij het koken het kokende water *zelf* wordt gebruikt om het vleesch gaar te maken;

Al de hierboven genoemde vleeschsoorten, die voor het koken geschikt zijn, kan men dus ook door stoomen bereiden, hetzij in een echte „stoompan" of in een pannetje of schaaltje, dat dicht gedekt op een treefje in een grootere — ook gesloten — pan met kokend water wordt gezet, zoodat de stoom zich rondom de pan met vleesch kan verzamelen. Men voegt dan geen of zeer weinig vocht toe, en rekent den bereidingstijd iets langer, omdat het vleesch niet dadelijk rondom aan de hitte van stoom van 100° wordt blootgesteld.

Uitstekend kan het stoomen dienst doen voor het gaar maken

---

[1]) In 't laatste geval is het zeer noodig zich eerst te overtuigen of de bouillon ook te zout is geworden, daar gedurende het koken een gedeelte van het water verdampt zal zijn. Restjes of bruikbare stukjes tong, die met het vet zijn afgesneden, kan men als dobbelsteentjes in de soep doen.

van kleinere stukjes vleesch (zooals b.v. kalfsoesters) voor een zieke, wanneer om de een of andere reden de bereiding geen vet of geen gebakken korstje gebruikt mag worden. Men kan het vleesch dan presenteeren met een sausje (zie hoofdstuk Sausen).

GESMOORD VLEESCH.

Onder gesmoord vleesch verstaat men vleesch, dat even wordt „aangebraden" en daarna gaar gestoofd of gestoomd. Zulk vleesch bezit dus het smakelijke bruine korstje van het gebraden vleesch en tegelijkertijd de sappigheid van het gestoofde.

Gesmoord rundvleesch (voor ongeveer 3 dagen). 71

1½ kg lende of ander niet te vet rundvleesch, 100 g vet of boter, 15 g zout, peper, 1 laurierblad, 4 kruidnagelen.

Wasch het vleesch, wrijf het in met peper en zout en braad het in het heete vet aan alle kanten mooi bruin. Leg het met de kruidnagelen, het laurierblad en desverkiezende een stukje gesnipperde ui in de stoompan; of wel laat het in het ijzeren potje, giet er een scheutje water bij, doe er de kruiden in en laat het op een niet te heet plekje van de kachel met een stevig sluitend deksel verder gaar stoven. Reken voor het stoomen of het stoven minstens ¾ uur op elke 500 g vleesch; bind het vocht met een ietsje aangemengde maïzena of bloem.

Gesmoord rundvleesch met groenten (voor ongeveer 3 dagen). 72

1½ kg lende of ander niet te vet rundvleesch, 100 g vet of boter, 15 g zout, peper, 4 winterwortelen, 1 selderijknol.

Bereid het vleesch geheel volgens het vorige recept, maar voeg er in laats van de kruiden de schoongemaakte gesnipperde groenten bij en laat die met het vleesch gaar worden. Gebruik in den zomer op dezelfde wijze verschillende andere groenten, desverkiezende ook aardappelen, die echter niet langer dan 20 à 30 minuten mee mogen smoren.

HOOFDSTUK IV.

BOUILLON, SOEP, VLEESCHEXTRACT.

In den regel verstaat men onder bouillon, soep en vleeschextract een aftreksel van vleesch, dat door zijn gehalte aan geurige bestanddeelen waarde kan hebben voor onze voeding.

Een uitzondering zouden dan eigenlijk de z.g. „magere" soepen vormen, die *niet van vleesch* worden bereid; men kan deze ech-

ter beschouwen als een geurig aftreksel van andere voedingsmiddelen (groenten b.v.), terwijl ze verder in vorm geheel met de „bouillonsoepen" overeenkomen.

Bouillon is eenvoudig een aftreksel van vleesch (met of zonder beenderen), waaraan geen vaste bestanddeelen worden toegevoegd.[1])

Vleeschextract is een vorm van bouillon, die door de bijzondere bereidingswijze geschikt is gemaakt om langeren tijd bewaard te blijven. Algemeen bekend zijn b.v. Liebig's en Oxo-vleeschextract en Maggi's Bouillonblokjes.

Soep is een vleeschaftreksel, waaraan vaste stoffen zijn toegevoegd, hetzij het soepvleesch zelf (poulet b.v.), hetzij groenten, hetzij bindende stoffen, zooals vermicelli, rijst, tarwebloem, enz.

Feitelijk komen dus, wat samenstelling betreft, de bouillon en het tot bouillon verdunde vleeschextract geheel overeen: zij bestaan beide uit een vloeistof, waarin zich de oplosbare en de smeltbare stoffen uit het vleesch bevinden.

Gaan we na welke van de reeds vroeger genoemde bestanddeelen uit het vleesch in die vloeistof kunnen zijn opgenomen, dan vinden we:

1°. dat het grootste deel van het eiwit onoplosbaar is;

2°. dat een klein deel van het eiwit wel oplost in koud water, maar stolt bij een temperatuur van 70° C en daarboven;

3°. dat een deel van het vet zal smelten;

4°. dat door langdurig koken een gedeelte van het bindweefsel in lijm zal overgaan;

5°. dat de zouten uit het vleesch oplosbaar zijn;

6°. dat de geurige stoffen uit het vleesch in de vloeistof worden opgenomen, mits men de pan goed gesloten houdt, daar ze anders door haar vluchtigheid spoedig zouden ontsnappen.

Uit deze feiten blijkt, dat in bouillon, die tot boven 70° C. verhit is (en dit is toch in den regel het geval), voorkomen:

1°. wat *vet,* dat er voor helderen bouillon liefst wordt afgenomen;

2°. een hoeveelheid *lijmstof,* afhankelijk van de vleeschsoort, van de temperatuur en van den kooktijd;

---

[1]) Wel worden bij het trekken van bouillon soms enkele aromatische stoffen (groenten b.v.) toegevoegd, maar deze worden vóór het gebruik van den bouillon er uit verwijderd.

3°. de *zouten* uit het vleesch;

4°. *extractiefstoffen* uit het vleesch.

De gevolgtrekking ligt dus voor de hand, dat bouillon noch vleeschextract voedzaam kunnen zijn, daar ze geen of ten minste *bijna* geen voedende bestanddeelen bevatten.

Wèl werkt bouillon opwekkend, omdat de extractiefstoffen de spijsverteringsorganen prikkelen, den bloedsomloop versnellen en op het zenuwgestel in het algemeen een verlevendigenden invloed uitoefenen.

Met of *vóór* andere voedingsmiddelen gebruikt, kan dus bouillon goed werken, maar men geve den drank niet in de veronderstelling, dat bouillon op *zichzelf* voedzaam of versterkend zou zijn.[1])

Wanneer, zooals gebleken is, in den bouillon slechts wat vet, wat lijm, zouten en extractiefstoffen zijn overgegaan, dan volgt daaruit, dat in het „uitgetrokken" vleesch zich nog heel wat voedsel moet bevinden: immers van het eiwit is niets of ten minste zeer weinig verloren gegaan, en juist het eiwit vertegenwoordigt, naar we reeds zagen, de grootste waarde van het vleesch. Het zou daarom zeer onpractisch zijn, dit z.g. „uitgekookte" soepvleesch weg te doen; wat voedingswaarde betreft, kon men dan met bijna evenveel recht het rauwe vleesch weggooien. Wel is waar zal het vleesch door het verlies aan geurige stoffen minder smakelijk zijn, maar dit bezwaar kan men eenvoudig opheffen door de toevoeging van andere geurige stoffen, als: peper, kerrie, mosterd, uien, peterselie, enz.[2])

Soep, die zooals we reeds opmerkten, bestaat uit een mengsel van bouillon met verschillende vaste bestanddeelen, zal natuurlijk wat voedzaamheid betreft hooger staan dan de enkele bouillon. Zeer voedzaam zijn de soepen, die bereid zijn met erwten- of boonenpurée.

ALGEMEENE REGELS BIJ HET TREKKEN VAN BOUILLON.

1. Bestel voor sterken bouillon (die op zichzelf in kopjes gepresenteerd wordt) 500 g mager soepvleesch op 1 l water; voor bouillon, die als grondstof voor soep moet dienen en die

---

[1] Om een zieke met bouillon tevens wat voedsel te geven, is een bekend middel den bouillon met een goed geklopt ei te vermengen.

[2]) In het hoofdstuk „vleeschresten" zal men verschillende middelen vinden om van soepvleesch nog smakelijke gerechten te bereiden.

dus door andere bijgevoegde stoffen vanzelf meer smaak krijgt, gewoonlijk slechts 250 g vleesch op 1 l water.

2. Wasch het vleesch, en maak er met een mes in alle richtingen prikken en inkervingen in, zoodat het water overal naar binnen kan dringen om oplosbare stoffen uit te trekken.

3. Doe het vleesch met de vereischte hoeveelheid *koud*[1]) water in een pan en reken op elken liter water 5 à 10 g zout.

4. Kies een goed sluitende, liefst hooge, nauwe pan (b.v. een marmite of soepketel)[2]): de kleinere oppervlakte gaat de verdamping tegen, zoodat de geur beter bewaard blijft.

5. Breng het water met het vleesch aan de kook; houd de pan goed gesloten en schep het schuim, dat zich vormt, *niet af*.[3])

6. Laat den bouillon 3 à 4 uur op het kookpunt blijven (z.g. „trekken") en giet hem dan door een zeef, waarin liefst nog een lapje neteldoek of flanel is gelegd.

7. Doe het vleesch niet weg, maar maak er den volgenden dag het een of ander gerecht van (zie de recepten onder Vleesch- en Soepvleeschresten).

Runderbouillon (6 groote of 8 kleine kopjes). 73

500 g mager soepvleesch, 1 l water, 5 g zout, 1 citroen, 6 à 8 beschuitjes of stukjes geroosterd brood.

Wasch het vleesch, maak het door inkervingen met een mes goed los en zet het met het koude water en het zout op. Breng het aan de kook en laat het 3 à 4 uur zachtjes trekken in een goed gesloten pan. Giet den bouillon door een zeef, waarin een lapje neteldoek of flanel gelegd is, proef of er zout genoeg in is en schenk de vloeistof warm in de kopjes. Leg bij elk kopje een achtste-partje citroen (zonder pitten) en een beschuitje of een stukje geroosterd brood.

Laat desverkiezende in den bouillon een takje selderij en peterselie en een worteltje meetrekken.

---

[1]) **Kokend** water zou een deel van het eiwit aan den buitenkant dadelijk doen stollen en daardoor maken dat een kleiner deel van de oplosbare stoffen uit het binnenste gedeelte naar buiten kon komen.

[2]) Zeer geschikt is het pannetje dat bij de hooikist verkocht wordt.

[3]) Dit schuim bestaat uit een in het vleesch voorkomende, in koud water oplosbare eiwitsoort, die door de verhitting stolt en boven komt drijven. Langzamerhand vormt het schuim zich tot vezeltjes, die zich van den helderen bouillon afscheiden, en die als bezinksel zouden achterblijven in de kopjes. Wat voedzaamheid betreft, zou het beste zijn deze vezeltjes mee te gebruiken; om helderen bouillon te krijgen giet men echter meestal het vocht door een lapje neteldoek of flanel. Dit is een betere methode dan het telkens afschuimen, waarbij veel van den geur verloren gaat door het herhaaldelijk openen van de pan.

Kalfsbouillon (6 groote of 8 kleine kopjes). 74

500 g mager kalfssoepvleesch, 1 l water, 5 g zout, 1 citroen, 6 à 8 beschuitjes of stukjes geroosterd brood.

Bereid den bouillon geheel als runderbouillon.

Paardenbouillon[1]) (6 groote of 8 kleine kopjes). 75

500 g mager paardenvleesch, 1 l water, 5 g zout, 1 citroen, 6 à 8 beschuitjes of stukjes geroosterd brood.

Bereid den bouillon geheel als runderbouillon, maar zorg vooral, dat aan het vleesch geen enkel stukje vet blijft zitten.

Consommé (ongeveer 2½ dl). 76

500 g mager kalfssoepvleesch, 250 g mager rundersoepvleesch, 5 cts kalfspoot (of wat kippebeentjes), 1 à 2 g zout.

Wasch het vleesch, kerf het op dezelfde wijze als voor bouillon en doe het in een goed schoongemaakten consommé-pot[2]) met het aanhangende water, den gewasschen kalfspoot en het zout. Sluit den pot en zet hem in een pan met kokend water. Laat daarin het vleesch 6 à 8 uur trekken, breng het over op een zeef en laat de uitgelekte vloeistof stijf worden. Schep het laagje gestold vet, dat zich meestal vormt, van den consommé af en geef de gelei òf in stukjes òf vloeibaar, desverkiezende met warm water verdund. Maak consommé nooit langer dan een paar dagen van te voren klaar, daar bouillon spoedig bederft.[3])

Consommé (ongeveer 2½ dl). 78

750 g mager kalfssoepvleesch, 1 à 2 g zout.

Bereid de consommé op dezelfde wijze als hierboven. Voeg in dit geval geen kalfspoot toe omdat het vleesch genoeg lijmstof bevat. (Deze consommé zal iets minder geurig zijn dan de met rundvleesch bereide, maar verdient daarom in sommige gevallen — voor zieken die niet veel prikkelends mogen hebben — de voorkeur).

---

[1]) Van de 3 soorten: runder-, kalfs- en paardenbouillon bevat de laatste de meeste extractiefstoffen, dan volgt de runder- en daarna de kalfsbouillon.

[2]) Een echte consommé-pot kan uitstekend vervangen worden door een Weck's flesch, een Keulsch potje (liefst hoog en nauw) of een jampot. Een Keulsch potje sluit men dan met perkament, een Weck's flesch en een jampot elk met bijbehoorende sluiting.

[3]) Consommé heeft boven bouillon vóór, dat ze door het langdurig koken meer lijmstof bevat en dat ze door de bereiding zonder vocht een meer geconcentreerde oplossing vormt van de geurige stoffen, die uit het vleesch in de vloeistof kunnen overgaan.

Consommé (ongeveer 2½ dl).

1 soepkip [1]), 1 à 2 g zout.

Wasch de kip van binnen en van buiten, hak ze in stukken en doe die met 1 l water en het zout in een consommé-pot. Bereid verder de consommé op de reeds beschreven wijze.

Vermicellisoep. 79

250 g rundersoepvleesch [2]), 1 l water, 5 g zout, foelie, 30 g vermicelli, 50 g kalfsgehakt, 1 ei of een paar lepels melk.

Trek op de reeds aangegeven wijze buillon van het soepvleesch met het water, het zout en de foelie. Laat in den gezeefden bouillon de vermicelli minstens ½ uur, de kleine balletjes gehakt [3]) 10 minuten meekoken. Klop het ei in de soepterrine en giet daarbij voorzichtig en steeds roerende de warme soep. (Als de vermicelli in wat ruimere hoeveelheid wordt genomen — 40 g b.v. — en men laat ze langer koken, dan wordt de soep zonder toevoeging van het ei voldoende gekleurd en gebonden, vooral als er tot slot een klein scheutje melk wordt doorgeroerd).

Sagosoep. 80

250 g rundersoepvleesch, 1 l water, 5 g zout, foelie, 25 g Siamsago, 50 g kalfsgehakt, 1 ei.

Bereid de soep als vermicellisoep; laat de Siamsago ½ uur meekoken, tot nl. de korrels geheel glazig zijn.

Griesmeelsoep. 81

250 g rundersoepvleesch, 1 l water, 5 g zout, foelie, 25 g griesmeel, 50 g kalfsgehakt, 1 ei.

Trek op de reeds aangegeven wijze bouillon van het vleesch met het water, het zout en de foelie; strooi roerende in den gezeefden bouillon de griesmeel, laat die met de balletjes gehakt 10 minuten koken en maak dan de soep voorzichtig af met het in de soepterrine geklopte ei.

---

[1]) Hiervoor is het niet noodig een malsche, jonge kip te nemen, zooals men voor het braden zou verlangen; een z.g. „soepkip" is zeer geschikt.

[2]) Van kalfssoepvleesch kan men de soep op dezelfde wijze bereiden; ze wordt dan echter iets minder geurig en wat duurder.

[3]) Gehakt voor balletjes in soep wordt alleen vermengd met wat in melk geweekt brood, peper, zout en nootmuskaat; ei is in deze kleine balletjes niet bepaald noodig.

Magere groentesoep, op nieuwerwetsche wijze bereid.
(Zie recepten no. 89 en no. 110).

Hoe soep in koppen wordt voorgediend.

Haversoep. 82

250 g rundersoepvleesch, 1 l water, 5 g zout, foelie, 25 g havermeel of havermout, 50 g kalfsgehakt, 1 ei.

Bereid de soep als vermicellisoep, laat het havermeel of de havermout minstens ½ uur in den gezeefden bouillon meekoken.

Rijstsoep. 83

250 g rundersoepvleesch, 1 l water, 5 g zout, foelie, 30 g rijst, 50 g kalfsgehakt, 1 ei.

Bereid de soep als vermicellisoep, maar laat liefst behalve de foelie ook een takje peterselie, een takje selderij en een stukje wortel in den bouillon meetrekken. Reken voor het gaar worden van de rijst ½ à ¾ uur.

Tapiocasoep. 84

250 g rundersoepvleesch, 1 l water, 5 g zout, foelie, 25 g tapioca, 50 g kalfsgehakt, 1 ei.

Trek van het vleesch met het water, het zout en de foelie op de gewone wijze bouillon. Laat intusschen de tapioca in 1 dl water weeken, kook ze daarna ¾ uur in den gezeefden bouillon. Laat de balletjes gehakt 10 minuten meekoken en giet dan de soep voorzichtig en flink roerende bij het geklopte ei in de soepterrine.

Macaronisoep 85

250 g rundersoepvleesch, 1 l water, 5 g zout, foelie, 30 g macaroni, 50 g kalfsgehakt, 1 ei.

Bereid de soep als vermicellisoep; laat de in kleine stukjes gebroken macaroni minstens ½ uur in den gezeefden bouillon meekoken.

Pouletsoep. 86

150 g kalfspoulet, 1 l kokend water, 5 g zout, foelie, 30 g vermicelli, rijst, Siamsago, tapioca, macaroni, havermeel, havermout of griesmeel, 50 g kalfsgehakt, 1 ei, 1 à 2 Maggi's Bouillonblokjes.

Wasch het vleesch en zet het op met het kokende[1]) water, het

---

[1]) In dit geval wordt **kokend** in plaats van **koud** water gebruikt, omdat het vleesch in de soep meegegeten wordt. Koud water zou het vleesch te veel uittrekken en het zoodoende minder smakelijk doen worden. Zie blz. 34: Opmerkingen bij het bereiden van gekookt vleesch.

zout en de foelie; laat het op een *zacht* vuur in een goed gesloten pan 1 uur koken. Laat dan de vermicelli, rijst, sago tapioca of andere bindmiddelen ½ à ¾ uur meekoken (griesmeel echter slechts 15 minuten) en voeg er de laatste 10 minuten de balletjes gehakt bij. Klop het ei in de soepterrine en giet er voorzichtig en steeds roerende de warme soep bij, waarin de bouillonblokjes zijn opgelost. (Als vermicelli wordt gebruikt is de toevoeging van een ei niet bepaald noodig, mits de vermicelli tegelijk met het vleesch wordt opgezet: de soep wordt dan toch goed van kleur en voldoende gebonden, vooral als er ten slotte een klein scheutje melk wordt doorgeroerd).

Groentesoep. 87

250 g rundersoepvleesch, 1 l koud water, 5 g zout, kleine stukjes groente [1]), selderij, kervel en peterselie, 20 g rijst, vermicelli of gort (b.v. parelgort), 15 g sago of aardappelmeel, 50 g kalfsgehakt.

Trek van het vleesch met het water en het zout op de reeds beschreven wijze bouillon. Maak terwijl de verschillende groenten schoon en snijd of hak ze in *kleine* stukjes, hak of snijd ook de selderij en de kervel fijn en laat alle groenten samen met de gort, de rijst of de vermicelli in weinig kokend water en wat zout gaar koken. Giet de groenten met het nat bij den gezeefden bouillon, laat de balletjes gehakt 10 minuten meekoken, bind de soep met de aangemengde sago of aardappelmeel [2]) en roer er 't laatst de fijngesneden peterselie [3]) door.

Groentesoep (met poulet). 88

125 g runderpoulet, 1 l kokend water, 5 g zout, kleine stukjes groente [4]), selderij, kervel, peterselie, 20 g rijst, vermicelli of gort (b.v. parelgort), 10 g sago of aardappelmeel.

Bereid de soep als pouletsoep, maar laat met het vleesch dadelijk ook de groenten en het bindmiddel meekoken. Zorg bij het gebruik van gort, dat deze minstens eenige uren is geweekt. Bind

---

[1]) Zeer geschikt zijn in den zomer: worteltjes, doperwtjes, aspergepunten, bloemkool, slaboontjes; in den winter: spruitjes, gesnipperde wortelen, gesneden kool, knolselderij, schorseneeren.

[2]) In de meeste gevallen kan de duurdere sago vervangen worden door het goedkoopere aardappelmeel. Tegenwoordig nl. zijn de meeste sagosoorten (in rollen verkocht) bereid uit aardappelmeel.

[3]) Peterselie mag niet meekoken, daar dan de heldergroene kleur verloren zou gaan.

[4]) Zie noot 2 op vorige blz.

de soep ten slotte (als 't noodig blijkt) met de aangemengde sago. Laat de gehakte peterselie niet meekoken.

Nieuwerwetsche groentesoep (bijzonder geurig en smakelijk). 89

Kies de benoodigdheden van één der twee vorige recepten. Kook echter de groenten niet mee, maar snijd (of maal) ze zoo fijn mogelijk (behalve natuurlijk de doperwten) en doe ze, als alle verdere bestanddeelen gaar zijn geworden, op het laatste oogenblik in de pan. Laat ze even (een paar minuten) mee warm worden en giet dan de soep in de soepterrine.

Jullennesoep. 90

500 g rundersoepvleesch, 1 l water, 5 g zout, 3 à 4 kleine worteltjes, wat doperwtjes, 1 Mei-raapje, selderij, kervel, peterselie.

Trek geurigen, helderen bouillon van het vleesch, met het water en het zout. Maak de groenten schoon, snijd de worteltjes en het Mei-raapje in lange, smalle reepjes en laat ze met de overige groenten (behalve de kervel en de peterselie) in weinig water en wat zout gaar koken. Doe ze in den door neteldoek of flanel gezeefden bouillon en voeg er het laatst de tot kleine blaadjes geplukte peterselie en kervel bij.

Erwtensoep. 91

400 g erwten[1]), 4 l water, 2 varkenspooten, 4 preien, 1 bosje selderij, 1 kleine selderijknol, 250 g versche worst, 10 g zout.

Wasch de erwten en laat ze een nacht in het water weeken. Breng ze den volgenden dag aan de kook met de gewasschen varkenspooten en het zout, voeg er na 3 uur de gesnipperde prei, het gesneden selderijgroen en den in blokjes gesneden selderijknol bij en laat alles, af en toe roerende, samen koken tot de soep gebonden is en het vleesch van het been loslaat (nog een goed half uur). Kook de gewasschen worst het laatste half uur mee. Geef bij de soep sneetjes geroosterd brood.

Kerriesoep. 92

250 g rundersoepvleesch, 1 l water[2]), 5 g zout, 1 uitje, 1 theelepel kerrie, 40 g boter, 40 g bloem.

---

[1]) Spliterwten worden ook veel gebruikt; ze zijn duurder, maar koken gemakkelijker fijn, omdat de schillen er af zijn genomen. Ook parelerwten koken in soep gemakkelijk fijn. Beide soorten zijn echter minder rijk aan vitamines dan de heele erwten.

[2]) Zie noot 3, bladz. 48.

Trek van het vleesch met het water en het zout op de gewone wijze bouillon. Verwarm roerende de gesnipperde ui met de kerrie, de boter en de bloem, maar zorg, dat de kleur lichtgeel blijft. Giet hierbij langzamerhand den gezeefden bouillon, laat de soep 10 minuten doorkoken en giet ze door een zeef in de soepterrine. Geef bij deze soep desverkiezende kleine dobbelsteentjes brood, die lichtbruin en knappend zijn gebakken in een koekenpan met wat boter of — wat veel zuiniger en vlugger gaat — in een diep ijzeren potje met dampend heet vet (b.v. Delfrite of Delftsche slaolie).

Kippensoep 93

1 soepkip, 1½ l koud water, 10 g zout, foelie, peterselie, 50 g boter, 50 g bloem, 50 g rijst, 1 ei.

Wasch de kip, hak ze in stukken en trek hiervan bouillon met het water, het zout, de foelie en een paar takjes peterselie. Laat in den gezeefden bouillon de gewasschen rijst gaar worden. Verwarm terwijl roerende de boter met de bloem tot een lichtgele, gladde massa. Voeg hierbij, roerende, langzamerhand de kokende vloeistof, laat alles samen nog 10 minuten doorkoken en giet dan de soep, roerende, bij het in de soepterrine geklopte ei. Snijd desverkiezende het borstvleesch van de kip gedeeltelijk in dobbelsteentjes en doe die in de soep.[1])

Eenvoudige witte ragoûtsoep. 94

250 g kalfs- of rundersoepvleesch, ¾ l water, 5 g zout, ¼ l melk, foelie, tijm[2]), peterselie, 40 g boter, 40 g bloem, 50 g kalfsgehakt, 1 ei, eenige druppels citroensap.

Trek op de gewone wijze bouillon van het vleesch met het water, het zout, de foelie, de tijm en de peterselie. Verwarm roerende de boter met de bloem tot een gelijke massa, giet daarbij roerende langzamerhand eerst de melk, daarna den gezeefden bouillon, laat de soep nog 10 minuten doorkoken met de balletjes gehakt en giet ze dan voorzichtig bij het geklopte ei. Druppel er 't laatst het citroensap in.[3])

---

[1]) Men kan ook resten gebraden of gekookte kip (de bij het voorsnijden overgebleven beentjes b.v.) in kokend water met kruiden en zout laten trekken; de soep is dan natuurlijk wel minder geurig, maar dit kan verholpen worden door toevoeging van een paar Maggi's Bouillonblokjes of een paar theelepeltjes Maggi's Aroma.

[2]) Gebruik van tijm vooral zeer weinig, b.v. de punt van een theelepeltje; de smaak ervan zou anders te overheerschend zijn.

[3]) De laatstgenoemde soepen, als: kerriesoep, witte ragoutsoep, schildpadsoep, zijn uitstekend geschikt om te worden bereid van het nat, waarin gekookt vleesch is klaargemaakt (zie blz. 34—38: gekookt

Nagemaakte schildpadsoep (of eenvoudige bruine ragoûtsoep). 95

250 g rundersoepvleesch, 1 l water, 5 g zout, 1 kruidnagel, stukje laurierblad, stukje Spaansche peper, 1 ui, takje peterselie, stukje gesnipperde wortel, 40 g boter, 40 g bloem, 5 g maïzena, 50 g kalfsgehakt, ½ eetlepel Worcestershire-saus, ½ eetlepel soja.

Trek op de gewone wijze bouillon van het vleesch met het water, het zout en de verschillende kruiden. Fruit de boter met de ui en de bloem bruin (zonder ze te laten branden), voeg hierbij roerende den gezeefden bouillon en laat de soep met de balletjes gehakt nog een uur zachtjes doorkoken. Bind ze ten slotte met de aangemengde maïzena en maak ze af met de soja en de Worcestershire-saus.[1])

MAGERE SOEPEN.

Onder „magere soepen" verstaat men soepen, die niet bereid worden van vleesch, maar waarvan de grondstof gevormd wordt door een aftreksel van groenten, peulvruchten, zetmeelhoudende stoffen, enz.[2])

De geurige bestanddeelen uit het vleesch, die een bouillonsoep smakelijk maken, worden in de „magere soepen" vervangen door het aroma der groenten, door „Marmite" of „Poviet", door bijgevoegde specerijen, door Maggi's Aroma, door soja, door boter, enz.

Wat voedingswaarde betreft staan de magere soepen over het algemeen niet bij de bouillonsoepen achter. Wij merkten reeds op, dat de voedzaamheid van bouillon (zonder het vleesch) zeer gering is; wat aan de bouillonsoepen voedzaamheid geeft zijn dus de toegevoegde stoffen, zooals de eieren, de vermicelli, de rijst, enz., en deze zelfde stoffen vormen eveneens een bestanddeel van de magere soepen. Zelfs worden in deze laatste rubriek soepen gevonden, die zich kenmerken door een bijzonder groot gehalte aan voedende bestanddeelen, nl. de erwten- en boonensoepen.

---

rundvleesch, ossetong, kalfstong, enz.). De bouillon zal uit den aard der zaak minder geurig zijn omdat men juist het vleesch smakelijk heeft willen houden, maar door toevoeging van kruiden (kerrie enz.) en van een paar Maggi's Bouillonblokjes of wat Maggi's Aroma zal de soep toch in geurigheid niet bij andere achterstaan.

[1]) Zie noot op blz. 48.

[2]) Tot de magere soepen (d.w.z. de op vastendagen geoorloofde soorten) rekent men verder ook die, waarvoor in plaats van vleesch visch wordt gebruikt.

Groentebouillon. 96

1 flinke ui, eenige bladeren en de afgeschilde stronk van een bloemkool of anders wat gesnipperde savoyekool, een paar preien (ook wel het groene gedeelte, dat bij bereiding van een preigerecht is overgebleven), een paar worteltjes of een stuk winterwortel, een plak koolraap of een Mei-raapje, de bladeren van een selderijknol of eenige takjes bladselderij, 2 à 3 kleine aardappelen, 1 à 2 tomaten of 1 flinke eetlepel tomatenpurée, een paar takjes peterselie, 30 g boter, 2 l water, ongeveer 10 g zout.

Fruit de fijngesnipperde ui met de boter mooi bruin. Wasch intusschen de verschillende groenten of groenteresten en snijd ze in niet te fijne stukjes; boen de aardappelen schoon, maar schil ze niet en verwijder ook niet de pitten (ze moeten n.l. geheel door de schil omhuld blijven om troebel worden van den bouillon te voorkomen).

Voeg bij de gefruite uien eerst de fijngesneden tomaten of de tomatenpurée en laat die een oogenblik meefruiten; doe er dan ook de aardappelen en de stukgesneden groenten bij en giet er het koude water op. Breng den bouillon aan de kook, laat in de goed gesloten pan alles een uur zachtjes trekken, zeef den bouillon en voeg er naar smaak wat zout bij.

Gebruik dezen bouillon als grondstof voor allerlei soepen, die anders van vleeschbouillon bereid zouden worden. Of wel, vul er bouillonkoppen mee en strooi in dat geval in ieder kopje eerst een theelepel zeer fijn gesneden peterselie; presenteer er een partje citroen bij (zonder pitten) en een stukje geroosterd brood of een beschuitje.

Eenvoudige witte-boonensoep. 97

300 g witte boonen, 2½ l water, 10 g zout, 4 preien, 1 bosje selderij, 40 g boter.[1])

Wasch de witte boonen, week ze een nacht en zet ze den volgenden dag op met hetzelfde water. Voeg er, als na ongeveer 2 uur de boonen gaar en fijngewreven zijn, de gesnipperde prei, de fijngewreven selderij en het zout bij en laat de soep nog ongeveer een half uur zachtjes doorkoken tot ze gelijkmatig gebonden is. Voeg er even vóór het opdoen de boter bij en desverkiezende 1 theelepeltje „Marmite", 2 „Povietjes" of 2 theelepels Maggi's Aroma; presenteer bij de soep sneetjes geroosterd brood.

---

[1]) De boter is in de soep niet bepaald noodig, maar maakt ze wel geuriger.

Gezeefde witte-boonensoep. 98

300 g witte boonen, 2½ l water, 10 g zout, 4 preien, 1 bosje selderij, 40 g boter.

Wasch de boonen, week ze een nacht in het water en laat ze daarin den volgenden dag gaar koken (2 à 2½ uur). Giet ze met het vocht door een zeef en wrijf de boonen fijn, zoodat alleen de schillen achterblijven en al het boonenmeel in de soep komt. Laat het gezeefde vocht met de gesnipperde prei, de gehakte selderij en het zout nog ½ uur samen koken en voeg er ten slotte de boter bij en liefst een theelepeltje „Marmite", 2 „Povietjes" of 2 theelepels Maggi's Aroma. Geef bij deze soep desverkiezende dobbelsteentjes oud brood, gebakken op de wijze, die voor kerriesoep (bladz. 47) is beschreven en presenteer er sneetjes geroosterd brood bij.

Kerriesoep van witte boonen. 99

250 g witte boonen, 2 l water, ½ eetlepel kerrie, stukje foelie, 7½ g zout, 1 middelmatige ui (50 g), 20 g tarwebloem, 30 g boter.

Wasch de boonen, week ze een nacht in het water en laat ze daarin den volgenden dag met het zout en de foelie gaar koken (ongeveer 2 uur). Verwarm de boter met de bloem, de gesnipperde ui en de kerrie; zorg, dat de kleur lichtgeel blijft. Giet hierbij langzamerhand het vocht met de boonen, laat de soep nog 10 minuten doorkoken, wrijf ze door een zeef, zoodat alleen de boonenschillen en de ui achterblijven, en warm de soep opnieuw. Geef bij deze soep dobbelsteentjes oud brood, die met wat boter lichtbruin en knappend zijn gebakken.

Ragoûtsoep van witte boonen. 100

250 g witte boonen, 2 l water, 7½ g zout, foelie, tijm, peterselie, ui, laurierblad, 30 g boter, 20 g tarwebloem, 1 ei.[1])

Behandel de witte boonen als in het vorige recept, maar laat de foelie, de tijm, het laurierblad en een paar takjes peterselie er in meekoken. Verwarm roerende de boter met de bloem tot een gladde massa; giet daarbij langzamerhand het vocht met de boonen; laat de soep 10 minuten doorkoken (liefst met een theelepeltje „Marmite" of een paar „Povietjes"), zeef ze, laat

[1]) Het ei is niet bepaald noodig. Wil men de ragoût wat pikant maken, dan laat men bij de overige kruiden ook een klein stukje Spaansche peper (zonder zaad) meekoken.

ze opnieuw flink warm worden en vermeng ze dan desverkiezende met het geklopte ei.

Eenvoudige bruine-boonensoep. 101

300 g bruine boonen, 2½ l water, 10 g zout, 1 middelmatige ui (50 g), 40 g boter, 30 g tarwebloem, 1 klein stukje Spaansche peper, 1 laurierblad, 2 kruidnagelen.

Wasch de bruine boonen, week ze een nacht in het water en zet ze daarmee den volgenden dag op. Voeg er de kruiden bij en het zout en laat alles samen ongeveer twee uur koken tot de boonen fijngewreven kunnen worden en de soep gebonden wordt. Bak de zeer fijn gesnipperde ui met de boter en de bloem bruin (zonder ze te laten branden), voeg dit mengsel roerende bij de kokende soep en laat alles samen nog 15 minuten doorkoken. Wrijf desverkiezende de soep door een zeef in de soepterrine, zoodat alleen de schillen achterblijven; voeg er vóór het opdoen een theelepeltje „Marmite", een paar „Povietjes" of een paar theelepeltjes Maggi's Aroma bij. Presenteer de soep met sneetjes geroosterd brood.

Kerriesoep van bruine boonen. 102

250 g bruine boonen, 2 l water, 7½ g zout, 1 middelmatige ui (50 g), ½ eetlepel kerrie, 30 g tarwebloem, 40 g boter, 5 g maïzena.[1])

Behandel de bruine boonen als in het vorige recept. Fruit de gesnipperde ui met de boter, de bloem en de kerrie bruin (zonder ze te laten branden), giet dit mengsel roerende bij de kokende boonen, laat de soep nog 15 minuten doorkoken en wrijf ze door een zeef, zoo, dat alleen de boonenschillen en de ui op de zeef achterblijven. Zorg, dat de soep dan opnieuw flink warm wordt, bind ze met de aangemengde maïzena en maak ze desverkiezende af met een theelepeltje „Marmite", een paar „Povietjes" of een paar theelepeltjes Maggi's Aroma. Geef bij de soep dobbelsteentjes oud brood, gebakken op de wijze die voor kerriesoep is beschreven (blz. 47).

„Schildpadsoep" van bruine boonen. 103

250 g bruine boonen, 2 l water, 7½ zout, 1 kruidnagel, klein stukje Spaansche peper, stukje laurierblad, 1 middelmatige ui, 40 g boter, 30 g bloem, 5 g maïzena[1]), 1 eetlepel Worcestershire-saus.

---

[1]) Door behalve de tarwebloem ook nog een kleine hoeveelheid maïzena te gebruiken, wordt de soep gladder, terwijl ze anders door de gefruite bloem eenigszins korrelig zou zijn.

Behandel de bruine boonen als in het vorige recept, maar laat de verschillende kruiden meekoken. Fruit de boter met de gesnipperde ui en de bloem bruin (zonder ze te laten branden), voeg hierbij roerende het kokende vocht met de boonen, laat de soep nog 15 minuten doorkoken, wrijf ze door een zeef, laat ze opnieuw flink warm worden, bind ze met de aangemengde maïzena en maak ze af met de Worcestershire-saus en wat Maggi's Aroma, wat soja, wat „Marmite" of een paar „Povietjes". Presenteer bij de soep gebakken dobbelsteentjes oud brood (zie „Kerriesoep" op blz. 47).

Grauwe-erwten- en capucijnersoep.

Zie de verschillende recepten voor bruine-boonensoep.

Magere erwtensoep. 105

300 g groene erwten, 2½ l water, 10 g zout, 4 preien, 1 bosje selderij, 1 selderijknol, 40 g boter.

Behandel de soep geheel als de eenvoudige witte-boonensoep (blz. 50), maar laat ook den in blokjes gesneden selderijknol meekoken. Geef bij de soep sneetjes geroosterd brood.

Gezeefde erwtensoep. 106

300 g groene erwten, 2½ l water, 10 g zout, 4 preien, 1 bosje selderij, 1 selderijknol, 40 g boter.

Behandel de soep geheel als de gezeefde witte-boonensoep (blz. 51) en geef er desverkiezende ook dobbelsteentjes oud brood bij, gebakken op dezelfde wijze, die voor kerriesoep (blz. 50) beschreven is.

Linzensoep. 107

250 g linzen, 2 l water, 7½ g zout, 4 preien, 1 bosje selderij, 40 g boter, desverkiezende 1 à 2 eetlepels tomatenpurée.

Behandel de soep geheel als de gezeefde witte-boonensoep (blz. 51), maar voeg er ook de tomatenpurée bij en geef er desverkiezende dobbelsteentjes oud brood bij, gebakken op dezelfde wijze, die voor kerriesoep (blz. 47 beschreven is.

Magere groentesoep ('s zomers). 108

2 l water of groentebouillon, 7½ g zout, ongeveer 100 g worteltjes, ongeveer 100 g bloemkool, ongeveer 250 g doperwtjes (ongedopt gewogen), 1 klein bosje selderij, 1 prei,

1 klein bosje kervel, 1 klein bosje peterselie, 40 g rijst of vermicelli, 15 g sago of aardappelmeel, 30 g boter, 2 theelepels Maggi's Aroma of soja (ook wel 2 „Povietjes" of 2 theelepels „Marmite").

Maak de verschillende groenten schoon, snijd alles met elkaar fijn (behalve natuurlijk de doperwtjes en ook de peterselie, die afzonderlijk fijngesneden wordt en die niet met de soep mag meekoken). Laat het mengsel in de boter zachtjes (in een gedekte pan) smoren, echter zoo, dat van bruin worden bijna geen sprake is. Giet er na ongeveer 10 minuten het kokende water of den groentebouillon op, voeg er het zout en de rijst of de vermicelli bij en laat de soep koken tot alles gaar is (ongeveer ½ uur); bind ze met de aangemengde sago en roer er 't laatst de fijngesneden peterselie door en de Maggi's Aroma (of wel de „Marmite" of de „Povietjes").

Magere groentesoep ('s winters). 109

2 l water of groentebouillon, 7½ g zout, 1 winterwortel (ongeveer 100 g), 100 g spruitjes, 1 selderijknol (klein), 1 bosje selderijgroen, 1 prei, 1 bosje peterselie, 40 g rijst of vermicelli, 15 g sago, 30 g boter, 2 theelepels Maggi's Aroma of soja (ook wel 2 theelepels „Marmite" of 2 „Povietjes").

Bereid de soep op dezelfde wijze, die in het vorige recept is aangegeven. Gebruik desverkiezende in plaats van rijst wat fijngewreven gekookte witte boonen.

Magere groentesoep (op nieuwerwetsche wijze). 110

2 l water of groentebouillon, 7½ g zout, 75 g rijst of vermicelli, de verschillende zomer- of wintergroenten uit de twee vorige recepten, 30 g boter, 1 theelepel „Marmite" of 2 „Povietjes".

Laat in het water met zout of in den groentebouillon de rijst of de vermicelli door en door gaar worden, zoodat de vloeistof er voldoende door gebonden wordt. Snijd of maal de groenten (behalve natuurlijk de doperwten) zeer fijn, doe ze in de soep en laat ze een paar minuten mee warm worden. Maak dan de soep af met de boter en de „Marmite" of de „Povietjes".

Aardappelsoep. 111

1½ l water of groentebouillon, ¼ l melk, 7½ g zout, 400 g aardappelen (ongeveer 8 middelmatig groote), stukje foelie, laurierblaadje, klein plukje tijm, paar takjes selderij, 1

uitje, 1 gesnipperde wortel, 1 klein bosje peterselie, 40 g boter, 2 „Povietjes" of wel 2 theelepeltjes Maggi's Aroma of „Marmite".

Schil de aardappelen, wasch ze, snijd ze in blokjes en laat ze in een gesloten pan met de boter, het zout, de kruiden en een paar lepels water zachtjes gaar smoren, nu en dan roerende om aanzetten te voorkomen. Wrijf met een stevigen houten lepel de aardappelen tot een gelijk moes, verdun dit langzamerhand met de melk, voeg er daarna ook het water of den groentebouillon bij en laat de soep zachtjes nog ½ uur doorkoken. Meng er dan de fijngesneden of gemalen groenten door, laat die een oogenblik mee warm worden, giet de soep in de soepterrine en maakt ze af met de „Marmite", de „Povietjes" of de Maggi's Aroma.

Tomatensoep. 112

500 g tomaten, 1 l water, 7½ g zout, 1 uitje, stukje foeli, laurierblaadje, 40 g tarwebloem, 40 g boter.

Wasch de tomaten, smoor ze met de boter, den gesnipperden ui, de kruiden en het zout gaar, roer er dan de bloem door en giet er onder voortdurend roeren langzamerhand het water bij. Laat de soep op een zacht vuur nog 10 minuten doorkoken en giet ze door een zeef in de soepterrine. Maak de soep desverkiezende af met wat fijngesneden peterselie en presenteer er een schaaltje „croûtons" bij (zie „Kerriesoep", blz. 47).

Wortelsoep. 113

250 g jonge worteltjes of 1 winterwortel van 250 g, 1½ l water, 7½ g zout, 40 g tarwebloem, 40 g boter, bosje peterselie, 2 theelepeltjes Maggi's Aroma of 2 „Povietjes".

Schrap de jonge worteltjes of schil den winterwortel, snijd ze in stukjes of rasp ze op een grove groente-rasp; zet ze op met het kokende water en het zout en laat ze daarmee gaar worden (ongeveer 1 uur). Verwarm roerende de boter met de bloem tot een gladde massa, giet daarbij roerende langzamerhand het kokende vocht met de wortelen en laat de soep nog 10 minuten doorkoken. Giet ze door een zeef in de soepterrine en voeg er de fijngesneden peterselie en de Maggi's Aroma of de „Povietjes" aan toe. Zorg, dat van de fijngewreven wortelen zoo min mogelijk verloren gaat en het grootste deel dus door de zeef wordt gewreven.

Bloemkoolsoep. 114

1 l bloemkoolnat met eenige stukjes bloemkool, 40 g tarwebloem, 40 g boter.

Gebruik hiervoor het water, waarin bloemkool gekookt heeft en waarin liefst nog een paar stukjes bloemkool zijn achtergebleven. Breng dit vocht aan de kook; verwarm terwijl roerende de boter met de bloem tot een gladde massa, voeg daarbij roerende het kokende vocht en laat alles met elkaar nog 10 minuten doorkoken. Giet desverkiezende de soep voorzichtig bij een in de soepterrine geklopt ei en geef er dobbelsteentjes oud brood bij, die gebakken zijn op de wijze, die voor kerriesoep (blz. 47) is beschreven.

Posteleinsoep. 115

1 l vocht van postelein met eenige blaadjes postelein, 40 g tarwebloem, 40 g boter.

Gebruik hiervoor het vocht, dat het uitlekken van gekookte postelein overblijft, en laat er eenige blaadjes postelein in. Breng het vocht aan de kook; verwarm terwijl roerende de boter met de bloem tot een gladde massa, voeg daarbij roerende de vloeistof en laat de soep nog 10 minuten doorkoken. Giet ze desverkiezende voorzichtig bij een in de soepterrine geklopt ei en presenteer er dobbelsteentjes oud brood bij, die gebakken zijn op de wijze, die voor kerriesoep (blz. 47) is beschreven.

Vervang desverkiezende de stukjes gefruit brood door dobbelsteentjes hardgekookt ei en roer die vóór het opdoen door de soep.

Aspergesoep. 116

1 l nat waarin asperges gekookt zijn (of waarin de te harde ondereinden zijn afgetrokken), 40 g bloem, 40 g boter, 1 ei, 2 theelepels Maggi's Aroma.

Breng het aspergenat aan de kook; verwarm terwijl roerende de boter met de bloem, voeg daarbij roerende het kokende vocht en laat de soep nog 10 minuten doorkoken. Bind ze dan voorzichtig met het in de soepterrine geklopte ei, waardoor de Maggi's Aroma is geroerd. Presenteer ze met dobbelsteentjes oud brood, die gebakken zijn op de wijze, die voor kerriesoep (blz. 47) is beschreven, of roer door de soep 2, in dobbelsteentjes gesneden, hardgekookte eieren.

Zuringsoep. 117

150 g zuring, klein bosje kervel, desverkiezende ½ kropje sla, 1 l water, 7½ g zout, 40 g bloem, 40 g boter.

Maak de verschillende groenten schoon, wasch ze, zet ze op met het kokende water en het zout en laat ze daarin gaar koken

(ongeveer ¼ uur). Verwarm terwijl roerende de boter met de bloem tot een gladde massa, voeg daarbij roerende het kokende vocht met de groente en laat de soep nog 10 minuten doorkoken. Giet ze vervolgens door een zeef, wrijf de groente er zooveel mogelijk door en bind dan desverkiezende de soep met een in de soepterrine geklopt ei. Geef bij de soep dobbelsteentjes oud brood, die gebakken zijn op de wijze, die voor kerriesoep (blz. 47) is beschreven, of roer door de soep 2, in dobbelsteentjes gesneden, harde eieren.

Uiensoep of preisoep. 118

1 l water, 7½ g zout, 100 g uien (1 groote uit) of 2 groote preien, stukje foelie, laurierblaadje, 40 g bloem, 40 g boter, 2 theelepeltjes Maggi's Aroma.

Laat den gewasschen, stukgesneden ui of de prei gaar smoren met de boter, de kruiden en het zout. Strooi er dan de bloem in en giet er onder voortdurend roeren langzamerhand het water bij; laat de soep nog 10 minuten doorkoken. Vermeng ze desverkiezende (gezeefd of ongezeefd) met een in de soepterrine geklopt ei, waardoor de Maggi's Aroma is geroerd, en presenteer ze met dobbelsteentjes oud brood, die gebakken zijn op de wijze, die voor kerriesoep (blz. 47) beschreven is.

Selderijsoep. 119

1 l water, 7½ g zout, 1 kleine selderijknol, 40 g bloem, 40 g boter.

Laat den geschilden, in blokjes gesneden selderijknol gaar smoren met de boter, het zout en een paar lepels water. Behandel de soep verder geheel als de uiensoep.

Koolsoep (licht) 120

100 g witte- of savoyekool, 1 l water, 7½ g zout, 40 g bloem, 40 g boter, 2 theelepels Maggi's Aroma.

Smoor de fijn gesnipperde, gewasschen kool gaar met de boter en het zout. Behandel de soep verder geheel als de uiensoep, maar zeef ze niet.

Koolsoep (donker) 121

100 g witte- of savoyekool, 1 l water[1]), 7½ g zout, klein stukje Spaansche peper, 40 g bloem, 50 g boter, 25 g gesnipperde uit, 10 g maïzena, 2 theelepels Maggi's Aroma of 1 theelepel „Marmite".

---

[1]) Om van deze magere soep een bouillonsoep te maken, kan men het water gedeeltelijk vervangen door overgebleven „bruin" van jus.

Fruit de gesnipperde kool met den gesnipperden ui en de boter lichtbruin, strooi er dan de bloem over en laat die mee bruin worden. Voeg hierbij het kokende water met het zout en de Spaansche peper en laat de soep ongeveer ½ uur zachtjes koken. Bind ze dan met de aangemengde maïzena, voeg er de Maggi's Aroma of de „Marmite" bij en presenteer de soep met dobbelsteentjes oud brood, die gebakken zijn op de wijze, die voor kerriesoep (blz. 47) beschreven is.

Macaronisoep. 122

1 l water of groentebouillon, 7½ g zout, stukje foelie, een paar takjes peterselie en selderij, 40 g macaroni, 30 g tarwebloem, 30 g boter, 2 theelepeltjes Maggi's Aroma, 1 theelepel „Marmite" of 2 „Povietjes".

Kook de in kleine stukjes gebroken, gewasschen macaroni gaar in het kokende water met het zout, de foelie en de tot een bosje gebonden peterselie en selderij of in den groentebouillon (ongeveer ½ uur). Verwarm terwijl roerende de boter met de bloem, voeg daarbij langzamerhand en steeds roerende het kokende vocht met de macaroni en laat de soep nog 10 minuten doorkoken. Neem er de foelie en de peterselie met de selderij uit en vermeng in de soepterrine de soep met de Maggi's Aroma, de „Marmite" of de „Povietjes". Meng door de soep wat geraspte kaas of presenteer die er afzonderlijk bij.

Vischsoep. 123

¾ l water waarin visch gekookt is, ¼ l melk, stukje foelie, klein stukje Spaansche peper, laurierblaadje, 40 g bloem, 40 g boter, 1 etlepel gehakte peterselie, stukjes overgebleven visch.

Breng het vischwater met de melk, de foelie, het laurierblad en de Spaansche peper aan de kook; verwarm terwijl roerende de boter met de bloem, voeg daarbij langzamerhand en steeds roerende het kokende vocht, laat de soep nog 10 minuten doorkoken, doe er de stukjes visch en de fijngehakte peterselie in en giet ze dan in de soepterrine waarin (desverkiezende) eerst een ei is geklopt. Geef bij de soep dobbelsteentjes gefruit brood (zie „Kerriesoep", blz. 47).

Aalsoep. 124

1 l water, 7½ g zout, 200 g aal, 40 g bloem, 40 g boter, 50 g zuring, een bosje kervel en peterselie.

Snijd de gestroopte aal in mootjes, maak ze schoon en kook ze

gaar in het kokende water met het zout (5 minuten). Schep de visch met een schuimspaan uit het vocht en laat in de vloeistof de fijngesneden kervel en zuring gaar worden. Verwarm terwijl roerende de boter met de bloem, voeg daarbij langzamerhand het kokende vocht, laat de soep nog even doorkoken en giet ze dan door een zeef (desverkiezende bij een geklopt ei) in de soepterrine. Voeg er het laatst de aal en de gehakte peterselie bij.

VERDUURZAAMDE SOEPEN.

In gevallen, dat men genoodzaakt is met weinig hulpmiddelen spoedig een soep te bereiden, kan men zijn toevlucht nemen tot verduurzaamde soepen, hetzij blikjes of wel tabletten.

Op een paar uitzonderingen na zijn de blikjes te hoog in prijs om onder de gewone dagelijksche voedingsmiddelen gerekend te kunnen worden. De behandeling van deze soepen is verder zóó eenvoudig, dat meer opmerkingen dan de bijbehoorende gebruiksaanwijzing overbodig zijn.

Wat betreft de soeptabletten van Maggi, die om hun lagen prijs en hun groote verscheidenheid meer en meer in gebruik komen, lijkt het ons gewenscht, eenige regels toe te voegen aan de overigens zeer betrouwbare gebruiksaanwijzing, die op elk tablet te vinden is..

1°. Men neme nauwkeurig de aangegeven hoeveelheid water op de tabletten vermeld.

2°. Men bereide de soepen geheel volgens de recepten in de gebruiksaanwijzing en voege noch zout noch specerijen toe, daar al het noodige reeds in voldoende hoeveelheid in de tabletten aanwezig is.

3°. Men lette er op, dat alle soepen meer gebonden en ook smakelijker worden, wanneer men ze na het gereedmaken nog korten tijd dichtgedekt goed warm houdt (zonder koken).

Met den smaak van verschillende personen is voldoende rekening gehouden, zoodat men zoowel pikante als zachte soorten, zoowel dunne bouillonsoepen als voedzame gebonden soepen kan bestellen.

De in den handel voorkomende Maggi's Soepen zijn: Erwten, Koninginne, Prinsesse, Rijst-Julienne, Rijst met Tomaten, Selderij, Vermicelli, Windsor, Asperge, Bloemkool, Champignon, Groente, Groente met Vermicelli, Julienne, Kerrie, Londonderry, Mock-Turtle, Ossestaart, Poulet, Tapioca-Julienne en Tomaten. Deze soorten zijn verkrijgbaar in tabletten voor 2—3 borden. Bovendien moeten we nog noemen Maggi's Vermicellisoep en Julienne-soep in doosjes met 2 zakjes, elk voldoende voor 2—3 borden, terwijl Maggi voor fijnproevers nog

een heel bijzondere soort in den handel brengt, nl. Maggi's *echte* Schildpadsoep, verkrijgbaar in tabletten voor 3—4 koppen of 2 borden.

VLEESCHEXTRACT.

Het zou bijna onmogelijk zijn melding te maken van al de verduurzaamde bouillonsoorten, die tegenwoordig in den handel worden gebracht en waarvan het aantal steeds toeneemt. Trouwens, de gebruiksaanwijzingen, die bij de verschillende preparaten gedrukt worden, vormen een leidraad voor wie deze vleesch-extracten verkiest boven gewonen bouillon.

Wij laten hier slechts een aanwijzing volgen voor het gebruik van eenige soorten, die algemeen bekend en betrouwbaar zijn, nl. Maggi's Bouillonblokjes, Oxo- en Liebig's vleeschextract.

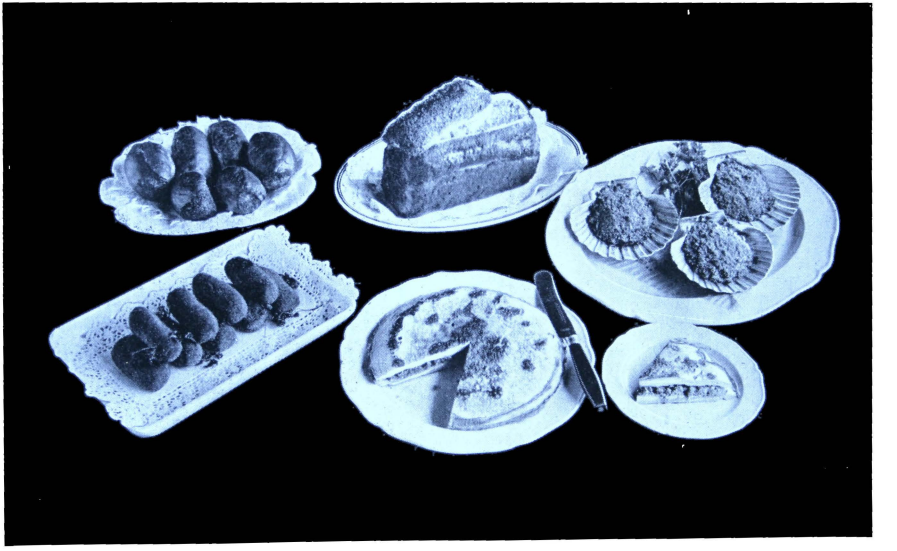
Bovenaan stellen wij het vleeschextract, dat in den vorm van „Maggi's Bouillonblokjes" en van „Maggi's gekorrelde Bouillon" verkrijgbaar is en dat uitmunt door zuiveren smaak, lagen prijs en gemakkelijke behandeling. De smaak en ook de kleur komen zoo goed als geheel met die van versch getrokken bouillon overeen, terwijl daarentegen de andere vleeschextracten (vooral het Liebig's) zich steeds door een eigenaardigen „gebraden" bijsmaak kenmerken.

Maggi's Bouillonblokjes zijn afzonderlijk verkrijgbaar, in pakjes van 12 en in busjes van 25, 50 of 100 blokjes.

Maggi's „gekorrelde Bouillon" is bedoeld voor het gebruik in grootere hoeveelheden dan „per kopje"; het product is speciaal van belang in pensions en dergelijke inrichtingen, maar dat neemt niet weg, dat het ook in de huishouding (voor grootere gezinnen b.v.) nuttig kan zijn. Deze bouillon kan geheel voor dezelfde doeleinden gebruikt worden als de zelfbereide bouillon; op 1 l water rekent men 16 g (1 vollen eetlepel) „korrels". Het product wordt verkocht in bussen van 500 g, 1 kg en 2 kg.

Is Maggi's Bouillon een klare bouillon met slechts zeer weinig vet, om een vetteren bouillon te bereiden bestaat er nog een ander product: Maggi's Bouillontabletten ter bereiding van bouillonsoep. Wanneer men een Maggi's Bouillontablet overgiet met 1¼ à 1½ l kokend water en dan even roert, verkrijgt men 4—6 borden vetten bouillon met groentesnippers, die direct als een vleeschsoep kan worden opgediend. Zelf zoo'n krachtigen bouillon trekken kost zeker uren tijds, met Maggi's Bouillontabletten is men in een oogwenk gereed.

Men verwarre Maggi's *bouillon*producten niet met de door deze firma in den handel gebrachte „Maggi's Aroma", een pro-



Voorbeelden van smakelijk toebereide vleeschresten: gevulde broodjes, gevuld brood, schelpen, croquetten, vleeschpannekoek. (Zie recepten no. 151 t m 154).

duct van geheel plantaardigen oorsprong en dat dus, behalve voor het kruiden van allerlei vleeschgerechten, ook een zeer geschikt hulpmiddel vormt bij de bereiding van magere of vegetarische soepen en sausen, het geuriger maken van den een of anderen stamppot en vooral ook voor het verhoogen van den smaak van bussen- en flesschengroenten (zie onder „Geconserveerde groenten").

Maggi's Aroma is verkrijgbaar in fleschjes, inhoudende 40 g (No. 0), 75 g (No. 1), 130 g (No. 2), 250 g (No. 3) en in groote flacons inhoudende 1400 g (No. 6). Wanneer men het ledige Maggi-fleschje bewaart en het bij den leverancier opnieuw laat vullen met *Maggi's* Aroma is men nog voordeeliger uit.

Als *vleeschlooze bouillonsoorten* dienen hier nog vermeld te worden de „Marmite", een uit de celkernen der gist verkregen product, dat geheel de opwekkende eigenschappen bezit van vleeschbouillon en dat bovendien rijk blijkt te zijn aan bepaalde soorten vitamines van de B-groep; de daarmee gelijk te stellen „Yeastrel" en „Roamvita" en ten slotte de „Povietjes", die verkocht worden in doosjes van 12 en van 100 stuks à *f* 0.30 en *f* 2.40.

Maggi's Bouillonblokjes (voor 1 kop bouillon). 125

1 bouillonblokje, 1½ dl kokend water, ⅛ partje citroen, 1 beschuitje of stukje geroosterd brood.

Doe het blokje in een bouillonkop en giet er het kokende water op; roer totdat het blokje is opgelost. Presenteer er, evenals bij gewonen bouillon (zie blz. 42) een partje citroen en een beschuitje of een stukje geroosterd brood bij.

Maggi's Bouillonblokjes (voor soep).[1] 126

4 bouillonblokjes of 16 g (1 volle eetlepel) Maggi's gekorrelde bouillon, 1 l water, stukje foelie, 1 el, 30 g rijst, vermicelli of Siamsago.

Kook de rijst, de vermicelli of de sago gaar in het kokende water met de foelie; los er de bouillonblokjes of den gekorrelden bouillon in op, laat de soep nog even doorkoken en giet ze roerende bij het in de soepterrine geklopte ei.

---

[1]) Voor soep wordt een kleinere hoeveelheid vleeschextract gebruikt dan voor een kop bouillon; ten eerste verkookt iets van het water, waarin de vermicelli of de rijst gaar wordt, ten tweede kan soep wat minder sterk zijn, omdat er toch andere bestanddeelen aan zijn toegevoegd.

Maggi's Bouillontabletten (ter bereiding van bouillonsoep). 127

1 Maggi's Bouillontablet, 1¼ à 1½ l kokend water.

Doe het Maggi's Bouillontablet in de soepterrine, giet er het kokende water over en roer even tot het tablet is opgelost. Presenteer er desverkiezende een schaaltje geraspte kaas bij, die in het bord heete soep zal smelten en die er een pittig smaakje aan geeft. Laat, om van de bouillontabletten een groente- of een vermicellisoep te bereiden, in den bouillon 40 à 50 g vermicelli, of wel een portietje fijngesneden soepgroente zachtjes 20 minuten meekoken.

Oxo (voor 1 kop bouillon). 128

1 dessertlepel Oxo (niet te vol), 1½ dl kokend water, ⅛ partje citroen, 1 beschuitje of stukje geroosterd brood.

Schud het fleschje, giet het vleeschextract in een bouillonkop, schenk er het heete water bij en roer het even door elkaar. Presenteer er een partje citroen en een beschuitje, of een stukje geroosterd brood bij.

Oxo (voor soep).[1] 129

4 dessertlepels Oxo, 1 l water, stukje foelie, 30 g vermicelli, rijst of Siamsago, 1 ei.

Kook de vermicelli, de rijst of de sago gaar in het kokende water met de foelie, roer er dan het vleeschextract door en bind de soep in de soepterrine met het geklopte ei.

Liebig (voor 1 kop bouillon). 130

1 afgestreken theelepeltje Liebig, 1½ dl kokend water, ongeveer 1 afgestreken theelepeltje zout, ⅛ partje citroen, 1 beschuitje of stukje geroosterd brood.

Giet in een bouillonkop het kokende water op het vleeschextract en roer het even door tot het opgelost is. Voeg er het zout bij en presenteer den bouillon met een partje citroen en een beschuitje of een stukje geroosterd brood.

Liebig (voor soep).[1] 131

4 glad afgestreken theelepeltjes Liebig, 1 l water, 7½ g zout, stukje foelie, 30 g rijst, vermicelli, Siamsago of tapioca, 1 ei.

Laat de rijst, de vermicelli, de sago of de geweekte tapioca gaar koken in het water met het zout en de foelie. Los daarin roerende het vleeschextract op en voeg dan de sòèp voorzichtig bij het in de soepterrine geklopte ei.

[1]) Zie noot op blz. 61.

Marmite (voor 1 kop bouillon). 132

½ afgestreken theelepeltje „Marmite", 1½ à 2 dl kokend water, ongeveer ½ afgestreken theelepeltje zout (naar smaak), ⅛ partje citroen, 1 beschuitje of stukje geroosterd brood.

Giet in een bouillonkop het kokende water op de „Marmite", roer tot het extract is opgelost en voeg er dan naar smaak het zout bij. Presenteer bij den bouillon een beschuitje en een partje citroen.

Marmite (voor gebonden soep). 133

1 l kokend water, 4 afgestreken kleine theelepeltjes „Marmite", 7½ g zout, 40 g tarwebloem, 40 g boter, ½ eetlepel fijngesneden peterselie.

Verwarm roerende de boter met de bloem tot een gelijk mengsel, giet er onder voortdurend roeren langzamerhand de in het water opgeloste „Marmite" bij, laat de soep even doorkoken tot ze voldoende gebonden is en maak ze dan af met het zout en de peterselie.

Marmite (voor vermicellisoep). 134

1 l water, 4 afgestreken kleine theelepeltjes „Marmite", 7½ g zout, stukje foelie, 40 à 50 g vermicelli, ½ dl melk.

Breng het water aan de kook met de foelie, los er de „Marmite" in op en voeg er het zout bij. Laat in den bouillon de vermicelli zachtjes gaar worden, tot de soep eenigszins gebonden is (ongeveer ½ à ¾ uur). Maak de soep af met de melk.

„Povietjes" (voor 1 kop bouillon). 135

1 „Povietje, 1½ dl kokend water, ⅛ partje citroen, 1 beschuitje.

Doe het blokje in een bouillonkop, giet er het kokende water op en roer tot het blokje is opgelost. Presenteer er het beschuitje en het partje citroen bij.

„Povietjes" (voor soep). 136

4 à 5 „Povietjes", 1 l kokend water, 40 g vermicelli of rijst. Laat de vermicelli of de rijst gaar koken in het water tot de vloeistof eenigszins gebonden is. Los er dan de „Povietjes" in op en giet de soep over in de soepterrine, waarin desverkiezende een ei is geklopt.

VLEESCHRESTEN.

Uit een zuinigheidsoogpunt is het van belang, dat de resten van onze spijzen niet verloren gaan. Vooral in groote gezinnen,

waar het niet mogelijk is precies de te gebruiken hoeveelheid te berekenen, is het veel waard een reeks van middeltjes bij de hand te hebben, waardoor de geminachte „klieken" als smakelijke, voedzame schoteltjes weer op tafel kunnen komen.

Daarom is ons plan aan het einde van elke rubriek ook even stil te staan bij de restverwerking van de in dat hoofdstuk behandelde spijzen.

Het eerst aan de beurt zijn dus nu de *vleeschresten,* waaronder we dan zoowel het soepvleesch verstaan als de resten van op zichzelf bereid vleesch. Immers bevat het uitgetrokken soepvleesch, zooals we reeds op blz. 40 zagen, bijna al het voedsel, dat ook in het rauwe vleesch voorkomt, en kan het door toevoeging van specerijen of andere geurige stoffen (gefruite uien, kerrie, Maggi's Aroma, Worcestershire-saus, enz.) weer smakelijk worden gemaakt.

Kerrieschoteltje. 137

600 g gekookte rijst (van ongeveer 250 g rauwe rijst), 300 g koud vleesch (b.v. soepvleesch), 100 g uien, wat zout, 30 g boter of vet van jus [1]), ½ afgestreken eetlepel kerrie, 4 dl bouillon of magere jus met water.[1])

Fruit de gesnipperde uien met het vet en de kerrie lichtbruin; snijd het vleesch fijn (of maal het in den vleeschmolen); vermeng dan alles met elkaar en voeg er de verdunde jus of den bouillon bij om het mengsel vochtig te maken. Laat het roerende goed heet worden en presenteer het in een dekschaal; of wel doe het in een vuurvast schoteltje, strooi er paneermeel over, leg hier en daar een stukje boter of vet van jus, en laat er in den oven een knappend korstje op komen.

Filosoof. 138

1 kg koude aardappelen, 300 g koud vleesch (b.v. soepvleesch), 100 g uien, 30 g boter of vet van jus[1]), 1 theelepeltje kerrie of wat peper, wat geraspte nootmuskaat, wat zout, 4 dl melk, bouillon of magere jus met water.[1])

Maal of wrijf de aardappelen fijn; hak of maal het vleesch; fruit de gesnipperde uien lichtbruin met het vet of de boter en de kerrie. Meng dan alles door elkaar met het vocht en laat het roerende in een pan warm worden om het daarna in een dek-

[1]) In de meeste gevallen zal met het overgeschoten vleesch ook wel een restje jus zijn overgebleven; het gestolde vet kan in deze recepten als boter dienen, het magere gedeelte wordt met water vermengd en als bouillon gebruikt.

schaal op te doen; of wel doe het in een vuurvast schoteltje, bestrooi het met paneermeel en wat klontjes boter of vet en laat er in den oven een knappend korstje op komen.

Jachtschotel. 139

1 kg koude aardappelen, 300 g koud vleesch, 100 g uien, desverkiezende 250 g zure appelen, 30 g boter of vet van jus [1]), wat peper, nootmuskaat, zout, 3 dl bouillon of magere jus met water.[1])

Snijd het vleesch, de appelen en de aardappelen in plakjes, fruit de gesnipperde uien en de plakjes appel met de boter of het vet lichtbruin, maar houd eenige plakjes ui (6 b.v.) over. Leg laag om laag in een vuurvast schoteltje een deel van de aardappelplakjes, met wat nootmuskaat bestrooid, een deel van het vleesch, met wat peper of kerrie bestrooid, wat gefruite uien en een deel van de gefruite appelen. Ga zoo voort met het vullen van het schoteltje, maar zorg, dat de bovenste laag bestaat uit afwisselend plakjes aardappelen en uien. Bevochtig alles met den bouillon of de verdunde jus; leg bovenop hier en daar een stukje boter of vet en laat het schoteltje in den oven lichtbruin worden.

Schoteltje van vleesch met aardappelen (I). 140

1 kg koude aardappelen, 300 g overgebleven vleesch (b.v. soepvleesch), 100 g uien, wat kerrie of peper, wat nootmuskaat en zout, 40 g boter of vet van jus [1]), 4 dl melk.

Hak of maal het vleesch fijn, vermeng het met de kerrie of de peper, wat zout en de gesnipperde uien, die met 20 g van de boter of het vet lichtbruin zijn gefruit. Voeg er ½ dl van de melk bij en leg het mengsel dan, eenigszins in den vorm van een bal, midden in een vuurvast schoteltje. Maak de aardappelen met de overige 20 g boter, wat zout, nootmuskaat en de overige melk tot purée. Leg deze purée in het schoteltje om het vleesch; bestrooi het vleesch (*niet* de purée) met paneermeel, leg èn op het vleesch èn op de aardappelen hier en daar een klontje boter of vet en laat er in den oven een knappend korstje op komen.

Schoteltje van vleesch met aardappelen (II). 141

Gebruik geheel dezelfde benoodigdheden van het vorige recept en behandel ze op dezelfde wijze. Leg echter het vleesch niet in het midden, maar plat op den bodem van het vuurvaste schoteltje en bedek het met de aardappelpurée. Bestrooi den bovenkant

[1]) Zie noot op blz. 64.

niet met paneermeel, maar leg er een paar klontjes boter of vet op en laat er in den oven een knappend korstje op komen.

Gehakt van vleeschresten. 142

500 g vleeschresten, 1 ei, peper, nootmuskaat, zout, wat gehakte peterselie, een gehakt uitje (desverkiezend), 100 g oud brood of 200 g koude gekookte aardappelen, ongeveer 1 dl bouillon, overgebleven magere jus of melk, 50 g vet van jus.[1])

Maal het vleesch fijn, vermeng het met in de jus geweekte en fijngewreven brood (of met de fijngewreven aardappelen), het ei, de peper, de nootmuskaat, de gehakte peterselie en het gehakte uitje. Maak er een grooten bal of vier kleine balletjes van en bak die in met het vet of de boter in een koekenpan of in een braadslee aan alle kanten mooi bruin.[2])

Vleeschkoekjes. 143

Gebruik geheel dezelfde benoodigdheden van het vorige recept en behandel ze op dezelfde wijze; maak echter van het gehakt platte koekjes in plaats van ballen, paneer deze koekjes op de wijze die voor „klein vleesch" reeds is beschreven, en bak ze in een koekenpan met de boter of het vet aan weerskanten bruin.

Vleeschpudding. 144

500 g vleeschresten, 2 eieren, peper, nootmuskaat, fijngesneden peterselie, een gehakt uitje, wat zout, 100 g oud brood of 200 g koude gekookte aardappelen, ongeveer 1 dl overgebleven jus of melk.

Maal het vleesch fijn, vermeng het met de eierdooiers, het in de jus geweekte en fijngewreven brood (of de fijngewreven aardappelen), de peper, de nootmuskaat de gehakte ui en het stijfgeklopte eiwit. Besmeer een warmen puddingvorm met boter, bestrooi hem met paneermeel, doe er het vleesch in, sluit den vorm, en kook den pudding 1½ uur in een pan met kokend water, zóó, dat het water in de pan *onder* den rand van het puddingvormdeksel blijft. Presenteer er b.v. een kerriesaus bij.

Vleesch met vermicelli. 145

½ l melk, 50 g vermicelli, 300 g vleeschresten, ½ dl bouillon of magere jus met water[1]), wat kerrie of peper, nootmuskaat, zout, 100 g uien, 30 g boter of vet van jus.

---

[1]) Zie noot op blz. 64.

[2]) Een bepaalden tijd voor het bakken aan te geven is niet noodig; immers het vleesch is reeds gaar en kan dus uit de pan worden genomen, zoodra het bruin en door en door warm is.

Breng de melk aan de kook met wat zout, strooi daarin de gewasschen vermicelli en laat die, af en toe roerende, gaar worden (ongeveer 20 minuten). Maal terwijl het vleesch, vermeng het met de nootmuskaat, de jus en de ui, die met de kerrie en de boter of het vet lichtbruin is gefruit. Roer dit alles door de gaargekookte vermicelli en zet het in een vuurvast schoteltje met paneermeel er over en eenige klontjes boter of vet in den oven tot een korstje gevormd is.[1])

Gemarineerd vleesch of hoofdkaas à la minute.[2]) 146

400 g vleeschresten, 2 dl bouillon of jus met water[3]), 1 dl azijn, wat peper, nootmuskaat, zout, 2 theelepels Maggi's Aroma, 7½ g witte gelatine (ongeveer 3 bladen), een paar ingemaakte uitjes en augurken, 1 hardgekookt ei, wat peterselie.

Verwarm den bouillon of de jus met water en laat daarin de gelatine oplossen. Voeg hierbij het fijngehakte of gemalen vleesch, den azijn, de Maggi's Aroma, de peper, het zout en de nootmuskaat. Spoel een steenen puddingvorm om met koud water, leg op den bodem en langs de wanden partjes hardgekookt ei en takjes peterselie, druk er dan het mengsel stevig in en laat het op een koele plaats stijf worden. Keer daarna den vorm om op een vleeschschotel en garneer dien met ingemaakte uitjes en augurken en frissche takjes peterselie.

Huzarensla. 147

250 g vleeschresten, 2 kropjes sla of 2 struiken krulandijvie of wat veldsla, 10 koude aardappelen, 1 kleine biet, 2 hardgekookte eieren, 2 zure appelen, 3 eetlepels olie, 4 eetlepels azijn, 2 theelepeltjes Maggi's Aroma, wat ingemaakte uitjes en augurken.

Snijd of maal het vleesch fijn; maak de aardappelen fijn, snijd

---

[1]) Ook kan men met het mengsel schelpen vullen, die dan eerst met wat boter besmeerd moeten worden, daar ze anders na 't gebruik lastig schoon te maken zijn. De gevulde schelpen worden, evenals een vuurvast schoteltje, met wat paneermeel en een klontje botor of vet in den oven gezet.

Een derde wijze van opdienen is op een vleeschschotel een rand van droge rijst maken en daarbinnen het mengsel doen; of wel, in plaats van een rand, kleine met koud water omgespoelde kopjes met warme gekookte rijst vullen en die warm op een vleeschschotel omkeeren: binnenin komt dan weer het vleesch met de vermicelli.

[2]) Dit gerecht is zeer geschikt om bij de boterham gegeven te worden.

[3]) Zie noot op blz. 64.

de gekookte, schoongemaakte biet in stukjes, snipper de appelen en maak de sla of de andijvie schoon. Roer dan alles met de olie en den azijn door elkaar, maar houd van de aardappelen, de biet en de sla een klein gedeelte over om voor garneering te dienen. Leg het mengsel op een vleeschschotel, zóó, dat het in 't midden iets hooger is dan aan de kanten. Garneer den bovenkant met dunne plakjes biet, aardappelen en sla; leg de hardgekookte eieren in vierdepartjes er tusschen, evenals de ingemaakte uitjes en augurken. Presenteer bij den schotel nog afzonderlijk olie, azijn en peper, daar de smaak van verschillende personen op dit punt zeer uiteenloopt.

Macaroni met ham en kaas. 148

100 g overgebleven ham, 250 g macaroni, wat zout, 100 g kaas (b.v. oude, droge stukjes), 30 g boter.

Kook de macaroni gaar in een ruime hoeveelheid kokend water met zout (ongeveer ½ uur); giet er dan het water af. Snijd terwijl de ham fijn en rasp de kaas; roer beide door de afgegoten macaroni, voeg er 15 g van de boter bij, doe het mengsel in een vuurvast schoteltje, bestrooi het met paneermeel, leg hier en daar een klontje van de overgebleven boter en laat er in den oven een korstje op komen.[1])

(Ook zonder ham — maar dan met 200 g geraspte kaas vermengd — vormt de macaroni een smakelijk schoteltje; bij gebrek aan een oven kan men het gerecht opdienen in een dekschaal en er dan natuurlijk de geheele hoeveelheid boter doorroeren).

Aardappelschelpen met ham. 149

100 g resten van ham, 500 g koude aardappelen, 2 dl melk, wat nootmuskaat en peper, 30 g boter.

Hak de ham, maak de aardappelen fijn en vermeng dan beide met de melk en de kruiden. Vul met dit mengsel de met boter ingesmeerde schelpen, bestrooi ze met paneermeel, leg op elke schelp een klontje boter en laat er in den oven een korstje op komen.

Vleesch in schelpen. 150

200 g vleeschresten, 2 dl melk, bouillon of magere jus met water[2]), 30 g bloem, 40 g boter, peper, zout, nootmuskaat, 1 eetlepel gehakte peterselie.

---

[1]) In plaats van in een vuurvast schoteltje kan men dit gerecht ook in schelpen doen; men breekt dan echter de macaroni in kleinere stukjes (ongeveer 3 cm) of snijdt ze na het gaar koken in kleine blokjes.

[1]) Zie noot op blz. 64.

Verwarm roerende 25 g van de boter met de bloem tot een glad papje, voeg daarbij roerende langzamerhand de melk, den bouillon of de verdunde jus en laat het sausje even doorkoken tot het flink dik is (ongeveer 5 minuten). Roer er dan het gehakte of gemalen vleesch door, de fijngesneden peterselie, het zout, de peper en de nootmuskaat. Vul met het mengsel de ingesmeerde schelpen, bestrooi ze met paneermeel, leg op elke schelp een klein stukje van de overgebleven boter en laat er in den oven een korstje op komen.

Gevulde broodjes. 151

4 kadetjes, 200 g vleeschresten, 1½ dl melk, bouillon of jus met water [2]), 60 g boter, wat peper, zout, nootmuskaat, 1 eetlepel fijngesneden peterselie.

Trek de helften van de (liefst oude) kadetjes van elkaar, snijd van elk een kapje af en hol ze dan voorzichtig uit; besmeer ze van binnen met wat gesmolten boter, vul ze met het gemalen vleesch, dat vermengd is met de kruiden en de helft van het in de melk geweekte broodkruim; leg de kapjes er weer op, smeer er aan den buitenkant nog wat boter over en laat de broodjes in den oven knappend worden.[1])

Gevuld brood. 152

1 broodje van 400 g, 75 g boter, 500 g vleeschresten, 2 dl melk, bouillon of jus met water, wat peper, zout, nootmuskaat, 1 eetlepel fijngesneden peterselie.

Snijd van het broodje het bovenste kapje af, hol het onderste gedeelte uit en besmeer het van binnen met wat van de gesmolten boter. Hak of maal het vleesch fijn, vermeng het met de helft van het broodkruim, dat in de melk of jus geweekt is, voeg er de kruiden bij en vul met dit mengsel het broodje. Dek het dicht met het bovenstuk, dat ook van binnen met wat van de boter besmeerd is. Bestrijk het broodje langs den buitenkant met de overige boter en zet het in den oven om warm en knappend te worden. Snijd het brood bij het voordienen met een scherp mes in vrij dikke plakken.[1])

Vleeschpannekoek. 153

100 g tarwebloem, 2 dl melk, 3 eieren, wat zout, 20 g boter, 150 g vleeschresten, ½ dl bouillon of magere jus, wat peper, zout, nootmuskaat, 1 eetlepel fijngesneden peterselie.

Klop de eieren met wat zout, roer daarin de bloem glad en voeg

---

[1]) Het overblijvende kruim kan zeer goed gebruikt worden voor het bereiden van gehakt, het maken van paneermeel, enz. enz.

er dan roerende langzamerhand de melk bij, steeds zorgende, dat geen klontjes in het beslag ontstaan. Laat de helft van de boter in een koekenpan heet worden, giet daarop de helft van het beslag en bak dit op een zacht vuur aan den onderkant lichtbruin.[1]) Leg den koek op een schotel met den witten kant naar boven; bedek hem met het mengsel van fijngehakt of gemalen vleesch, jus en kruiden, dat roerende gewarmd is. Bak de tweede helft op dezelfde wijze en leg die op het vleeschmengsel, met den bruinen kant naar boven.

Eenvoudige vleeschcroquetten. 154

200 g vleeschresten, 1½ dl melk, bouillon of jus met water, 20 g tarwebloem, 25 g boter, wat peper, zout, nootmuskaat, ½ eetlepel fijngesneden peterselie, een paar eetlepels paneermeel, een pannetje „frituurvet" (Delftsche slaolie, Delfrite of Delfia).

Verwarm roerende de boter met de bloem tot een gladde massa, voeg daarbij langzamerhand het vocht en laat het sausje even roerende doorkoken (een paar minuten). Roer er het eenigszins grof gemalen vleesch en de kruiden door. Laat het deeg, uitgespreid op een plat bord, afkoelen tot het stevig is. Vorm er dan langwerpige croquetjes van en wentel die in paneermeel.[2]) Meng de bloem aan met een paar lepels water tot een niet te dun papje, dompel daarin één voor één de croquetjes en wentel ze dan nog eens in paneermeel. Zorg dat een ijzeren potje met een flinke hoeveelheid frituurvet in dien tijd zóó heet is geworden, dat het dampt, leg de croquetjes er in (2 à 4 tegelijk), laat ze een paar minuten bakken (tot ze een knappend-korstje hebben) en neem ze er dan met een schuimspaan uit. Laat ze even op een stukje poreus papier (een papieren servetje b.v.) uitlekken en leg ze dan op een schaaltje, waarop eerst een gevouwen vingerdoekje is gelegd. Garneer ze met takjes peterselie, die gewasschen, goed afgedroogd en een oogenblik in het iets minder heete vet gebakken zijn.

Ragoût van koud kalfs-, schapen- of varkensvleesch. 155

300 g malsch koud, kalfs-, schapen- of varkensvleesch, 4 dl melk, bouillon of magere jus met water, 30 g tarwebloem, 40 g boter, klein stukje ui, stukje Spaansche peper,

---

[1]) Om te zorgen, dat de pannekoek niet te bruin en toch door en door gaar wordt, kan men de pan minder warm zetten en den pannekoek beschutten met een deksel, zoodat de warmte er in blijft.

[2]) Uit bovenstaande hoeveelheden kunnen er ongeveer 8 gemaakt worden.

zout, plukje tijm, stukje laurierblad, sap van ¼ citroen, desverkiezende 1 ei en 2 theelepels Maggi's Aroma.

Verwarm roerende de boter met de bloem tot een gladde massa, voeg daarbij langzamerhand en steeds roerende de gezeefde vloeistof, waarin de verschillende kruiden getrokken hebben; laat de saus roerende nog even doorkoken, laat het in dobbelsteentjes gesneden koude vleesch er in warm worden, druppel er het citroensap in en maak desverkiezende het gerecht nog af met een geklopt ei of een eierdooier. Roer er bij het opdoen de Maggi's Aroma door.

Hachée. 156

300 g koud rundvleesch of schapenvleesch, 4 dl bouillon of magere jus met water, stukje Spaansche peper, een paar kruidnagelen, stukje laurierblad, 100 g uien, 30 g tarwebloem, 40 g boter, ongeveer 10 g maïzena, ½ dl azijn, 2 theelepels Maggi's Aroma.

Fruit de fijngesnipperde uien met de boter en de bloem bruin, maar zonder ze te laten branden. Voeg bij dit mengsel roerende den bouillon of de verdunde jus, waarin de kruiden zijn getrokken[1]) en laat de saus roerende nog 5 minuten koken; voeg er den azijn bij en laat in de saus het in dobbelsteentjes gesneden vleesch ongeveer 1 uur zachtjes stoven. Bind dan de saus (als het ten minste noodig blijkt) met de aangemengde maïzena en voeg er bij het opdoen de Maggi's Aroma bij en desverkiezende ½ eetlepel Worcestershire-saus. Presenteer bij de hachée gekookte aardappelen, aardappelpurée of droge gekookte rijst.

HOOFDSTUK V.

VISCH.

Evenals het vleesch van onze slachtdieren vormt ook het spierweefsel van visschen een door velen gewaardeerd voedingsmiddel, dat dikwijls tegen een betrekkelijk lagen prijs een groote hoeveelheid gemakkelijk verteerbaar voedsel levert.

Wat samenstelling betreft komt visch in hoofdzaak overeen met vleesch; we vinden er dan ook in: eiwit, vet, bindweefsel (dat gemakkelijk in lijm overgaat), extractiefstoffen, zouten (in de zeevisch o.a. jodium) en water, van het laatste iets meer dan in vleesch. Daar echter visch — in den vorm van kop, graten,

[1]) Het gemakkelijkst is de kruiden losjes in een klein lapje neteldoek te binden: men kan ze dan, zonder de vloeistof te zeven, tegelijk er uitnemen.

enz. — veel „afval" geeft, rekenen we voor een bepaalde portie ruim het dubbele gewicht van wat we aan vleesch zouden inkoopen; per persoon wordt dit voor versche visch gewoonlijk gesteld op 250 g (½ pond).

Met het vetgehalte staat in nauw verband de verteerbaarheid: magere visschen, zooals schelvisch, baars, kabeljauw, tong, enz., zijn gemakkelijker te verteeren dan vette soorten, zooals zalm, paling, elft, zeewolf, makreel, enz. Bij voorkeur zal men daarom aan zieken of herstellenden magere soorten geven. Daartegenover staat, dat vette visch een zeer hoog gehalte aan vitaminen A en D bevat, zoodat b.v. het gebruik van paling en van haring in verschillende gevallen warm wordt aanbevolen.

Daar alle eiwithoudende stoffen kans hebben spoedig te bederven en ze in dien toestand gevaarlijk worden voor onze gezondheid, is het noodig, dat men goede visch van bedorven weet te onderscheiden.

Als kenmerken van goede visch mag men eischen:

1°. dat de geur frisch is;
2°. dat het vleesch hard is en niet week of papperig aanvoelt;
3°. dat de kieuwen helderrood zijn;
4°. dat de oogen helder staan en niet ingezonken zijn.

Visch waarin men, om ze een beter aanzien te geven, lucht heeft geblazen, is gemakkelijk te herkennen door er stevig op te drukken en zoodoende de lucht te doen ontsnappen.

De tijd, waarin de visch het best voor het gebruik geschikt zal zijn, is de periode tusschen twee opeenvolgende tijdperken van kuitschieten in. Trouwens, de visscherij-berichten in de dagbladen houden ons voldoende op de hoogte van wat in een bepaalden tijd van het jaar het overvloedigst te krijgen is.

Wil men versche visch niet dadelijk klaarmaken, maar ze b.v. tot den volgenden dag bewaren, dan is het beste middel ze te wikkelen in een doek, die met azijn vochtig is gemaakt.

Is het noodig, dat de visch gedurende *langeren* tijd bewaard blijft, dan past men verschillende andere middelen toe om ze tegen bederf te beveiligen: men kan ze dan drogen, zouten, rooken of bewaren in olie of in azijn.

Gedroogde visch (o.a. stokvisch en schar) wordt geconserveerd door aan de versche visch het water zooveel mogelijk te onttrekken. Wat dan overblijft zal dus zijn een opeenhooping van de vaste stoffen waaraan de visch haar voedingswaarde ontleent; en daar die in dat geval met minder water vermengd zijn dan in de versche visch, zullen ze in meer geconcentreerden vorm voorkomen. Gedroogde visch bevat daarom in een klein

volume zeer veel voedende bestanddeelen en kan gerekend worden onder de voordeeligste spijzen (100 g stokvisch b.v. bevat 79 g eiwit, 100 g schelvisch slechts 17 g).

Gezouten visch (o.a. haring, zoutevisch, ansjovis) wordt bewaard door gebruik te maken van de bederfwerende eigenschappen van zout. Gezouten visch zal evenals gedroogde visch minder water bevatten in verhouding tot de vaste bestanddeelen en daardoor voedzamer zijn dan versche visch. Zóó voordeelig als de gedroogde is echter de gezouten visch niet: immers, daar in het uitgetrokken vocht sommige voedende bestanddeelen (eiwit, zouten en extractiefstoffen) zijn opgelost, zullen deze stoffen aan de visch worden ontnomen om later met de pekel te worden weggegooid. Bij het drogen is hiervoor geen kans, omdat dan *alleen het vocht* verdampt en alle vaste bestanddeelen in de visch blijven.

Gerookte visch (o.a. paling, zalm, makreel, sprot, bokking, elft) heeft eenigszins hetzelfde bezwaar, dat tegen de gezouten visch kan bestaan; vóór het rooken nl. wordt eerst vocht onttrokken door het zouten van de visch, zoodat een deel van de oplosbare stoffen *met* het vocht verloren gaat. De bederfwerende werking van het rooken berust ten eerste op het onttrekken van vocht (door inzouten en door het blootstellen aan een hooge temperatuur) en ten tweede op de conserveerende eigenschap van den rook zelf.

In *azijn* worden b.v. haring en paling bewaard (zie blz. 269 en 270 „Inmaak in azijn"); in *olie* b.v. sardines.

De verschillende bereidingswijzen voor visch zijn: koken, bakken en stoven, terwijl sommige geconserveerde vischsoorten (gerookte bokking, gezouten haring, ansjovis, enz.) vóór het opdienen geen verdere behandeling ondergaan.

REGELS BIJ HET BEREIDEN VAN GEKOOKTE VISCH.

Maak de visch schoon, d.w.z. neem er de ingewanden uit, vooral zonder de galblaas te beschadigen, daar anders de visch bitter zou worden. Schrap langs den buitenkant de schubben er af.[1])

Wasch de visch van binnen en van buiten goed schoon.

Maak op gelijke afstanden opervlakkige insnijdingen dwars

---

[1]) Meestal geschiedt deze geheele bewerking reeds door den vischverkooper.

over de visch [1]): het vel heeft dan onder het koken minder kans van barsten, en bovendien kan de visch gemakkelijker gaar worden.

Zorg voor een niet te ruime hoeveelheid kokend water met zout (ongeveer 10 g per liter).

Voeg (voor 't koken van groote, „schilferige" visch) bij het water op het laatste oogenblik een scheut azijn: het vleesch van de visch blijft dan harder.

Leg de visch (liefst op een vischplaat) [2]) in het kokende water en laat ze daarin zachtjes koken tot een vin er gemakkelijk uitgetrokken kan worden (zie verder voor de verschillende kooktijden de recepten).

Neem de visch (liefst weer op de vischplaat) uit de pan en laat ze op den vischschotel glijden.

Geef bij warme gekookte visch een warme saus, b.v. botersaus, mosterdsaus, peterseliesaus, eiersaus, gewelde of gesmolten boter; verder gekookte aardappelen en — als een groente gewenscht wordt — worteltjes, bieten, witte boonen of slaboontjes.

Kabeljauw. **157**

2 à 3 mooten kabeljauw (1½ kg), ongeveer 2 l water, 20 g zout, ¼ dl azijn.

Maak den visch schoon, wasch hem en leg hem op een vischplaat in het kokende water met het zout en den azijn. Kook hem tot een vin gemakkelijk loslaat (ongeveer 10 minuten) en leg hem op een vischschotel. Presenteer er gekookte aardappelen bij en boter- of mosterdsaus; ook wel gesmolten boter en afzonderlijk wat mosterd, liefst z.g. „vischmosterd".

Schelvisch. **158**

1 flinke schelvisch (b.v. 1½ kg), ongeveer 2 l water, 20 g zout, ½ dl azijn.

Maak den visch schoon, wasch hem van binnen en van buiten maak er op gelijke afstanden oppervlakkige, dwarse insnijdingen in en leg hem dan op een vischplaat in het kokende water met

---

[1]) Deze insnijdingen worden, tegelijk met het schoonmaken, dikwijls reeds door den vischverkooper aangebracht (het z.g. „krimpsnijden"). Daar echter de inkervingen dan meest op het **levende** dier worden toegepast, kan men onnoodig, wreedheid voorkomen door later zelf het **doode** dier te behandelen.

[2]) Een vischplaat is wel niet strikt noodig, maar blijkt toch in 't gebruik veel gemakkelijker dan een schuimspaan, die meestal te klein is. Men kan vischplaten krijgen in alle grootten, zoodat ze in verschillende pannen passen. Ter vervanging van een vischplaat kan men ook een doek nemen, waarin men de visch bindt.

het zout en den azijn. Kook hem tot de vinnen gemakkelijk loslaten (10 à 15 minuten) en breng hem dan over op een vischschotel. Presenteer er gekookte aardappelen bij met boter- of mosterdsaus, ook wel gesmolten boter en afzonderlijk wat mosterd, liefst z.g. „vischmosterd".

Waterbaars. 159

1½ kg. waterbaars, 2 l water, 20 g zout, 8 dunne sneetjes gesmeerd wittebrood, 8 dunne sneetjes gesmeerd roggebrood, 1 bosje peterselie.

Maak de baars schoon, wasch ze en leg ze op een vischplaat in het kokende water met het zout. Kook ze tot de vinnen gemakkelijk loslaten (ongeveer 6 minuten), leg ze in een eenigszins diepen schotel (b.v. de onderhelft van een vischschotel) met een gedeelte van het vocht, waarin ze gekookt heeft. Leg er een bosje peterselie bij en presenteer bij de baars de sneetjes wittebrood, elk belegd met een sneetje roggebrood.

Sausbaars.[1] 160

1½ kg sausbaars, ongeveer 2 l water, 20 g zout.

Maak de baars schoon, wasch ze en leg ze op een vischplaat in het kokende water met het zout. Kook ze tot de vinnen gemakkelijk loslaten (6 à 10 minuten), neem ze dan op de vischplaat uit het water en breng ze over op een vischschotel. Presenteer ze met aardappelen en peterseliesaus.

Karper.[2] 161

1½ kg. karper, ongeveer 2 l water, 20 g zout.

Maak de visch schoon, wasch ze en leg ze op de vischplaat in het kokende water met het zout. Kook ze tot de vinnen gemakkelijk zijn uit te trekken (10 à 15 minuten, afhankelijk van de grootte). Leg de visch op een vischschotel en presenteer ze met gekookte aardappelen en verder met gesmolten boter, botersaus, peterselie- of zure saus.

Zeelt.[2] 162

1½ kg zeelt (ongeveer 4 stuks), 2 l water, 20 g zout.

Bereid de zeelt geheel als de karper; presenteer ze met gekookte

---

[1]) Voor sausbaars gebruikt men de grootste soort baars.

[2]) Voor het z.g. „blauw koken" wascht men de visch aan den buitenkant niet te stevig af, zoodat het slijmlaagje er op blijft; dan overgiet men de visch met kokenden azijn, laat ze daarin 15 minuten staan en kookt ze dan op de gewone wijze gaar, echter onder toevoeging van een ui, een laurierblad, 1 peterseliewortelt je en een paar kruidnagelen.

aardappelen en met gesmolten boter (ook wel met botersaus, peterseliesaus of zure saus).

Snoek.[1] 163

1½ kg snoek, 2 l water, 20 g zout.

Maak de visch schoon, wasch ze en leg ze op een vischplaat in het kokende water met het zout. Kook ze, tot de vinnen gemakkelijk zijn uit te trekken (ongeveer 10 minuten), laat ze van de vischplaat op den vischschotel glijden en presenteer ze met gekookte aardappelen en een boter- of een peterseliesaus.

Snoekbaars. 164

1½ kg snoekbaars, 2 l water, 20 g zout.

Behandel de snoekbaars op dezelfde wijze als de snoek.

Tong. 165

2 flinke kooktongen, ongeveer 2 l water, 20 g zout.

Stroop van de tong het harde vel af[2]), maak de visch schoon, wasch ze en leg ze op een vischplaat in het kokende water met het zout. Kook ze 6 à 10 minuten, neem ze dan op de vischplaat uit het vocht en breng ze over op een vischschotel. Presenteer de tong met gekookte aardappelen en peterseliesaus of gesmolten boter.

Bot. 166

2 groote of 4 middelmatige botten, samen ongeveer 1½ kg, ongeveer 2 l water, 20 g zout.

Maak de bot schoon, wasch ze en leg ze op een vischplaat in het kokende water met het zout. Kook ze tot een vin gemakkelijk loslaat (6 à 10 minuten), neem ze dan op de vischplaat uit de pan, breng ze over op een vischschotel en presenteer ze met gekookte aardappelen en botersaus, gesmolten boter of zure saus.

Schol. 167

2 groote of 4 middelmatige schollen, samen ongeveer 1½ kg, ongeveer 2 l water, 20 g zout.

Maak de schol schoon, wasch ze en leg ze op een vischplaat in het kokende water met het zout. Kook ze tot een vin gemakkelijk loslaat (ongeveer 6 à 10 minuten), neem ze dan op de vischplaat uit de pan en leg ze op een vischschotel. Presenteer ze met gekookte aardappelen en met botersaus, gesmolten boter of zure saus.

---

[1]) Zie noot 2 op blz. 75.

[2]) Meestal gebeurt dit bij het schoonmaken reeds door den vischverkooper.

Tarbot. 168

1 tarbot (ongeveer 1½ kg), ongeveer 2 l water, 20 g zout.

Wasch den visch en leg hem op een vischplaat in het kokende water met het zout; laat hem koken tot de vinnen gemakkelijk loslaten (10 à 15minuten), neem hem dan op de vischplaat uit de pan en breng hem over op een vischschotel. Presenteer er gekookte aardappelen en een zure eiersaus bij.

Heilbot. 169

2 à 3 mooten heilbot (samen ongeveer 1½ kg), ongeveer 2 l water, 20 g zout.

Behandel de visch geheel als de tarbot uit het vorige recept en presenteer ze op dezelfde wijze; reken den kooktijd der mooten echter iets korter.

Griet. 170

2 à 3 mooten griet (samen ongeveer 1½ kg), ongeveer 2 l water, 20 g zout.

Behandel de visch geheel als de heilbot en presenteer ze op dezelfde wijze.

Zalm. 171

500 g zalm (1 groote moot of 2 kleinere), 2 l water, 10 g zout.

Wasch de zalm en leg ze op een vischplaat in het kokende water met het zout. Kook ze tot de vinnen gemakkelijk loslaten (ongeveer 6 minuten), neem ze op de vischplaat uit de pan en houd ze op den schotel even voor een open raam, om de kleur helderder rood te doen worden. Presenteer ze warm met gekookte aardappelen en gesmolten boter of warme mayonnaisesaus; koud met sla en koude mayonnaisesaus.

Elft. 172

1 groote elft (of 2 kleinere), 2 l water, 20 g zout.

Maak de visch schoon, wasch ze en leg ze op de vischplaat in het kokende water met het zout. Laat ze koken tot de vinnen gemakkelijk loslaten (ongeveer 15 minuten), neem ze op de vischplaat uit de pan, breng ze over op een vischschotel en presenteer ze met gekookte aardappelen en gesmolten boter of botersaus.

Zeewolf. 173

1½ kg zeewolf, 2l water, 20 g zout, ½ dl azijn.

Snijd de visch in mooten, maak ze schoon, wasch ze en kook ze

gaar in het kokende water met het zout en den azijn (ongeveer 10 minuten). Leg de gekookte visch op een vischschotel en presenteer ze met gekookte aardappelen en een zure saus (zie hoofdstuk Sausen).

Makreel. 174

1 kg. makreel, 2 l water, 20 g zout.

Behandel de visch (ongeveer 4 stuks) als de elft en kook ze op dezelfde wijze; reken echter den kooktijd iets korter (ongeveer 10 minuten). Leg de gekookte visch op een vischschotel en presenteer ze met gekookte aardappelen en peterselie- of tomatensaus (zie hoofdstuk Sausen).

Stokvisch. 175

400 g stokvisch, 2 l water, 30 g zout.

Wasch de visch, zet ze een nacht in ruim water te weeken, maak er den volgenden dag niet te stijve rolletjes van, met een draadje of touwtje vastgebonden, en laat die in het kokende water met het zout zachtjes gaar worden, zóó dat de visch eigenlijk meer „trekt" dan kookt (ongeveer ¾ uur). Neem dan de rolletjes uit de pan, doe er de touwtjes af en presenteer de visch met gekookte aardappelen, rijst, gebakken uien en mosterdsaus.

Zoutevisch. 176

1 kg zoutevisch, ongeveer 2 l water.

Wasch de visch; laat ze een nacht in water weeken om den zouten smaak te verminderen. Zet ze den volgenden dag met kokend water op en kook ze daarin op een zéér zacht vuur, meer „trekkend" dan kokend, ongeveer ¾ uur. Onderzoek na ½ uur of de smaak nog te zout is en ververs in dat geval nog eens het water. Schep de visch met een schuimspaan op een vischschotel en presenteer er gekookte aardappelen (liefst nieuwe) bij met jonge worteltjes en peterseliesaus (in den winter natuurlijk oude aardappelen en gesnipperde winterwortelen).

Garnalen.[1]) 177

Wasch de garnalen en laat ze in *kokend* water met 10 g zout per liter 10 minuten koken. Neem ze met een schuimspaan uit

[1]) Garnalen en mosselen behooren wel niet tot de eigenlijke vissen, maar worden er toch in het dagelijksch leven gewoonlijk toe gerekend.

de pan en pel ze. Presenteer ze, als ze bij de boterham gegeten worden, met peper, zout en azijn.

Mosselen.[1] 178

Borstel de mosselen flink schoon, zet ze op in kokend water met 10 g zout per liter, voeg er een paar laurierbladeren, een bosje peterselie en een plukje tijm bij en kook ze tot de schalen openspringen (ongeveer 10 minuten). Presenteer ze met wat azijn of met een zure saus, een mosterdsaus, een kerriesaus of een witte ragoûtsaus (zie hoofdstuk Sausen).

REGELS VOOR HET BAKKEN VAN VISCH.

Neem voor bakvisch liefst kleine soorten, of snijd de groote in mooten.

Maak de visch schoon, d.w.z. neem er de ingewanden uit; schrap (bij geschubde visschen) de schubben er af en knip met een schaar een deel van de vinnen en van den staart weg.

Wasch de visch van binnen en van buiten goed schoon.

Maak bij een platvisch die in zijn geheel wordt gebakken, op gelijke afstanden een aantal oppervlakkige insnijdingen [2]) dwars over de visch, of wel, maak langs de graat (zoowel aan den onder- als aan den bovenkant van den visch) een diepe snee over de geheele lengte; in beide gevallen wordt door deze inkervingen de visch gemakkelijker gaar.

Zout de visch en wentel ze dan in wat tarwebloem: de visch wordt daardoor droger en heeft minder kans om in de pan vast te plakken. (Dit in bloem wentelen kan bij de fijnere soorten ook vervangen worden door paneeren, op dezelfde wijze als bij de bereiding van klein vleesch beschreven is).

Maak in een koekenpan zooveel vet heet, dat de bodem er zeer ruim mee bedekt is.

Gebruik als vet:

voor fijne visch (bijv. tong) Delftsche slaolie of boter;

voor gewone visch (schol, bot, bokking) Delfrite, Delfia of boterolie.

Gebruik steeds een ruime hoeveelheid olie of vet: daarvan hangt voor een groot deel het goed gelukken van de gebakken visch af, terwijl het schijnbaar verkwistende in deze methode

---

[1]) Goede mosselen herkent men aan de dichte schalen: zijn de mosselen dood, dan zal de schaal zich openen, omdat de spieren van het dier de beide helften niet meer samenhouden.

[2]) Zie noot 1 blz. 74.

verdwijnt, als men steeds na gebruik het overtollige vet door een doekje zeeft, om het daarna voor een volgend gebakkenvischmaal te bewaren.

Zorg, dat het vet goed heet is, zóó dat boter bijv. lichtbruin ziet en dat van de andere vetten een blauwachtige damp opstijgt.

Leg de visch liefst met den onderkant (dus de lichte zijde) het eerst in de pan, bak ze op een flink vuur aan beide zijden goud bruin en knappend, laat op een grauw papier het overtollige vet uitdruipen, leg dan de visch op den schotel met den eerst gebakken kant naar boven en presenteer ze warm of koud.

Geef bij gebakken visch sla en gekookte of gebakken aardappelen, de eerste dan met gesmolten boter.

Gebakken schol. 179

4 groote of 8 kleinere bakschollen, samen ongeveer 1½ kg, 50 g tarwebloem, 10 g zout, een flinke bodem boterolie, Delfia of Delfrite.

Maak de schol schoon, knip de vinnen en den staart wat bij, wasch de visch, zout ze, wentel ze aan beide kanten door de bloem en bak ze in het dampend heete vet aan weerskanten lichtbruin en knappend (ongeveer 5 minuten). Laat ze even op grauw papier uitlekken.

Gebakken bot. 180

4 groote of 8 kleine bakbotten, samen ongeveer 1½ kg, 50 g tarwebloem, 10 g zout, een flinke bodem boterolie, Delfia of Delfrite.

Behandel de bot geheel als de schol in het vorige recept.

Gebakken spiering. 181

40 spieringen, 50 g tarwebloem, 10 g zout, een flinke bodem boterolie, Delfia of Delfrite.

Maak de spiering goed schoon, wasch ze, wentel ze door de bloem, die met het zout vermengd is, en bak ze in het dampend heete vet bruin en knappend (ongeveer 5 minuten). Laat ze even op grauw papier uitlekken.

Gebakken bokking. 182

12 versche bokkingen, een flinke bodem boterolie, Delfia of Delfrite, 75 g tarwebloem, peper, zout.

Snijd van de bokking den kop af, geef langs de geheele rugzijde of langs de buikzijde een insnijding, neem de graat er uit, splijt de visschen open, verwijder de ingewanden, zwemblaas en

velletjes, maar bewaar de hom of de kuit. Wrijf elken visch dan met een schoonen doek af, strooi er van binnen wat peper en zout in en laat dit er ongeveer ½ uur intrekken; wentel de visschen aan beide kanten in de bloem, leg ze, met den open kant naar onderen, in het dampend heete vet en bak ze aan beide zijden bruin en knappend (ongeveer 5 minuten); laat ze daarna even op grauw papier uitlekken en bak intusschen de gezouten en door bloem gewentelde hom en kuit. Geef bij gebakken bokking roode kool, gestoofde bieten of appelmoes; verder aardappelen met gesmolten boter.

Panharing. 183

16 panharingen, een flinke bodem boterolie, Delfia of Delfrite, 75 g tarwebloem, peper, zout.

Behandel de vischjes geheel als de bokking in het vorige recept; of wel splijt ze na het schoonmaken niet open, maar houd ze in hun geheel; geef enkel een drietal oppervlakkige inkervingen aan elken kant en bak ze dan op dezelfde wijze die voor spiering is beschreven.

Gebakken tong. 184

4 baktongen, een flinke bodem Delftsche slaolie, 50 g tarwebloem, 10 g zout.

Maak de tongen schoon, stroop er het vel af (als dit niet reeds door den vischverkooper is gebeurd), wasch ze, zout ze, wentel ze door de bloem en bak ze in de dampende olie gaar en knappend (ongeveer 15 min.).

Gebakken schartong. 185

4 schartongen, een flinke bodem Delftsche slaolie, 50 g tarwebloem, 10 g zout.

Behandel de schartongen geheel als de tongen in het vorige recept.

Gebakken paling. 186

1 kg paling, een flinke bodem Delftsche slaolie, 50 g tarwebloem, 10 g zout.

Snijd de gestroopte paling in mooten, verwijder uit de bovenste deelen het spijsverteeringskanaal[1]), wasch ze, zout ze, wentel ze in bloem en bak ze in de dampend heete olie op een niet te fel vuur gaar (ongeveer 20 minuten). Laat ze even op grauw papier uitlekken.

---

[1]) Dit is gemakkelijk te doen met een pijpesteel of een pijpje macaroni.

Gebakken wijting. 187

4 wijtingen (samen 1 kg), een ruime hoeveelheid boterolie, Delfia, Delfrite of Delftsche slaolie, 50 g tarwebloem, 10 g zout.

Maak de visschen schoon, wasch ze, voorzie ze van een drietal oppervlakkige inkervingen aan iederen kant, wrijf ze in met zout en wentel ze rondom in de bloem. Bak ze in het dampende vet bruin en knappend (ongeveer 10 minuten).

Gebakken karper. 188

1 kg karper, een ruime hoeveelheid boterolie. Delfia, Delfrite of Delftsche slaolie, ongeveer 50 g bloem, ongeveer 15 g zout.

Maak de visch schoon, schub ze, snijd ze in mooten en laat die, ingewreven met zout, ongeveer een uur staan. Wentel ze door de bloem en bak ze in het dampend heete vet bruin en knappend. Laat zeer dikke mooten wat langer in de pan; zet ze in dat geval op een zachter vuur en leg er een deksel op.

Gebakken zeelt en snoekbaars. 189

1 kg zeelt of snoekbaars, ruime hoeveelheid boterolie, Delfia, Delfrite of Delftsche slaolie, ongeveer 50 g bloem, ongeveer 15 g zout.

Volg de bereidingswijze van karper.

Gebakken mosselen. 190

4 kg mosselen, een flinke bodem Delftsche slaolie, Delfrite, Delfia of boterolie, 75 g tarwebloem, wat peper en zout.

Kook de mosselen gaar, zooals op blz. 79 is beschreven; neem ze uit de schalen en wasch ze dan nog eenige keeren flink na om al het zand te verwijderen.

Meng bloem, peper en zout door elkaar; schud er de mosselen in rond en bak ze dan in het dampend heete vet mooi bruin.

GESTOOFDE VISCH.

Gebruik voor het bereiden van gestoofde visch zoowel grootere visschen (bijv. schelvisch, kabeljauw) als kleinere stukken visch (bijv. mooten paling, aal, kabeljauw, niet te groote schelvisch, filets van tong).

Neem als vloeistof wat bouillon (bijv. water met een Maggi Bouillonblokje), zóóveel, dat de bodem van den vuurvasten schotel niet meer dan 1 c.M. hoog bedekt is.

Gebruik bij het stoven een vrij groote hoeveelheid boter (zie

de recepten) en voeg bij het vocht wat citroensap of wat azijn.
Bestrooi de visch met wat paneermeel en leg er een paar uitgetande schijfjes citroen op.

Gestoofde paling. 191

1 kg paling, 50 g boter, ½ citroen, zout.

Snijd de gestroopte paling in mooten, maak ze schoon (zie gebakken paling), wrijf ze in met wat zout en leg ze in een vuurvasten schotel. Giet er zooveel water (of bouillon) op, dat het vocht ongeveer 1 cm hoog den bodem bedekt, voeg daarbij het sap van ¼ citroen en de boter, in klontjes verdeeld. Strooi over de visch wat paneermeel en leg daarop 2 uitgetande schijfjes citroen. Zet het schoteltje dichtgedekt ongeveer 20 minuten in den oven, neem er dan het deksel af en laat de visch nog even in den oven staan.

Gestoofde aal. 192

1 kg aal, 40 g boter, ½ citroen, zout.

Bereid de aal geheel als de paling uit het vorige recept, maar reken voor het stoven 15 in plaats van 20 minuten.

Gestoofde karper, snoekbaars en zeelt. 193

1½ kg karper, snoekbaars of zeelt, 100 g boter, 1 citroen, gesnipperd uitje, 1 peterseliewortel tje, ongeveer 10 g zout, wat peper.

Snijd de schoongemaakte visch in mooten en wrijf die in met peper en zout. Leg ze in een vuurvasten schotel, bedek den bodem voor niet meer dan 1 cm hoog met water, druppel daarin het sap van ½ citroen en voeg er de gesnipperde ui en peterseliewortel met de boter bij. Bestrooi de visch met paneermeel en leg er een paar schijfjes citroen op (zonder pit). Laat de visch in den oven dichtgedekt gaar worden (ongeveer ½ uur); laat ze daarna zonder deksel nog 10 minuten in den heeten oven staan, af en toe den bovenkant bedruipende met het sausje.

Gestoofde schelvisch. 194

2 schelvisschen (samen ongeveer 1½ kg), 100 g boter, ½ citroen, zout.

Maak de visschen op de gewone wijze schoon, zout ze, leg ze in een vuurvasten schotel, bedek den bodem voor niet meer dan 1 cm hoog met water, waarin desverkiezende een Maggi Bouillonblokje is opgelost, voeg er het sap van ¼ citroen bij en de in klontjes verdeelde boter. Bestrooi het schoteltje met pa-

neermeel, leg bovenop 2 uitgetande schijfjes citroen en laat dan de visch dichtgedekt 20 minuten, daarna zonder deksel nog 10 minuten in een warmen oven staan.

Gestoofde kabeljauw. 195

3 à 4 mooten kabeljauw (ongeveer 1½ kg), 100 g boter, ½ citroen, zout.

Behandel de kabeljauw geheel als de schelvisch in het vorige recept.

Gestoofde kabeljauwstaart. 196

1 kabeljauwstaart, 100 g boter, 1 citroen, zout.

Wasch den staart, wrijf hem in met zout en leg hem in zijn geheel in een langwerpigen vuurvasten schotel.[1]) Behandel de visch verder als de schelvisch (zie boven).

Filets van tong. 197

2 flinke kooktongen, 60 g boter, ½ citroen, zout.

Maak midden over de geheele lengte van de graat een diepe snee, eveneens langs den omtrek van den visch, dus daar waar de vinnen zijn ingeplant. Neem met een scherp mes het vleesch aan weerskanten van de graat. Keer den visch om en behandel hem aan den anderen kant op dezelfde wijze, zoodat dus elke visch 4 stukken levert. Leg deze stukken opgerold of in de lengte in een vuurvast schoteltje, giet er zooveel bouillon [2]) over, dat de bodem voor ongeveer ½ cm bedekt is, voeg er het sap van ¼ citroen bij en de in klontjes verdeelde boter; bestrooi het schoteltje met paneermeel, leg bovenop twee uitgetande citroenschijfjes zonder pitten, zet het schoteltje dichtgedekt ongeveer 20 minuten in den warmen oven en laat het daarna ongedekt nog even in den oven staan.

Gefarceerde snoek (snoekgehakt). 198

1 kg snoek, 2 eieren, 100 g oud wittebrood (zonder korst), peper, zout, nootmuskaat, peterselie, 125 g boter, wat paneermeel en citroensap.

---

[1]) Desverkiezende kan men ook de visch vóór de bereiding ontgraten. Men maakt dan, te beginnen bij het afgesneden gedeelte, de graat van binnen rondom los tot aan de punt, waar men ze doorsnijdt, om ze vervolgens bij het breede eind er uit te trekken. De behandelling moet echter zoo zijn, dat van het vischvleesch zoo min mogelijk verloren gaat.

[2]) Als bouillon kan men uitstekend gebruiken het gezeefde afkooksel van de overgebleven graten.

Haringsla voor feestelijke gelegenheden, bedekt met mayonnaise en gegarneerd met gevulde eieren. (Zie recept no. 200).

Kook de snoek gaar op dezelfde wijze, die in het vorige recept beschreven is; neem het vischvleesch van de graat en maal of hak het fijn.[1]) Vermeng de gehakte visch — op dezelfde wijze als vleeschgehakt — met de verschillende kruiden, het geweekte brood en de rauwe eieren; smelt 50 g van de boter en roer die er ook door. Vorm het mengsel tot een langwerpige bal, leg dien in een vuurvasten schotel, waarin de overige boter gesmolten is, strooi er wat paneermeel over, druppel er wat citroensap op en braad dan in den oven het vischgehakt tot het door en door stevig is geworden (ongeveer ¾ uur), af en toe de visch bedruipende met de boter. Presenteer de visch in den vuurvasten schotel en geef er gekookte aardappelen bij.

Gestoofde mosselen. 199

4 kg mosselen, 50 g boter, ½ citroen, wat zout.

Kook de mosselen gaar volgens de beschrijving op blz. 79, neem ze uit de schalen en wasch ze nog eenige malen tot al het zand verwijderd is. Doe de mosselen in een vuurvasten schotel, giet er zooveel water (of bouillon) op, dat het vocht ongeveer 1 cm hoog den bodem bedekt, voeg er het citroensap bij en de in klontjes verdeelde boter. Strooi over het geheel wat paneermeel en zet dan den schotel dichtgedekt in den oven tot de mosselen door en door warm zijn (ongeveer 15 min.).

KOUDE GERECHTEN VAN VISCH.

Haringsla. 200

2 flinke haringen, 2 zure appelen, 1 kleine biet, 2 kroppen sla (of wel 2 struiken krulandijvie of wat veldsla), 2 eieren, 8 koude aardappelen, wat ingemaakte uitjes en augurken [2]), 2 lepels slaolie, 3 lepels azijn.

Maak de aardappelen fijn; maak de sla schoon en wasch ze; schil de gekookte biet en snijd ze in kleine stukjes; snipper de geschilde appelen; maak de van te voren geweekte haringen schoon, neem de graten er uit en snijd de visch in stukjes; kook terwijl de eieren hard (7 à 8 minuten) en maak ze fijn of snijd ze in vierdepartjes. Meng dan alles met de olie en azijn door elkaar, maar bewaar de eieren en desverkiezende een klein gedeelte van de biet, de sla, de aardappelen, de uitjes en de

[1]) Het gehakt is lekkerder als het van het rauwe vischvleesch wordt gemaakt; het van de graat nemen is dan echter lastiger.

[2]) In plaats van ingemaakte uitjes en augurken kan ook een fijn gesnipperde ui of prei genomen worden.

augurkjes. Leg de dooreengemengde massa op een vleeschschotel, zóó dat het midden hooger is dan de kanten. Garneer den schotel met partjes hardgekookt ei of ook met de verschillende andere overgehouden ingrediënten, die er meestal als een dun laagje vaksgewijs op gelegd worden. Presenteer bij de sla nog afzonderlijk olie en azijn, daar het moeilijk is in dit geval met ieders smaak rekening te houden.

Nieuwe haring. 201

4 nieuwe haringen, 1 takje peterselie.

Ontdoe elken haring van het vel, maak een insnijding aan de buikzijde, van den kop tot de aarsvin, en maak den visch van binnen goed schoon. Neem in elke hand een punt van den staart en scheur de visch op deze wijze door midden tot even vóór den kop. Ontdoe de bovenhelft van de graat, ieg den visch zóó, dat de bovenkant rust op de gespleten onderhelft en steek in den bek een takje peterselie (ook wel een geranium- of een borage-bloempje).

Gezouten haring (pekelharing). 202

3 haringen, wat water en melk.

Laat de haringen een paar uur weeken in het water met de melk. Snijd dan de koppen af, verwijder het buitenste vel, snijd de visschen aan de buikzijde open, neem de hom of de kuit en de ingewanden er uit en wasch de haringen van binnen en van buiten goed schoon. Snijd ze daarna in schuine mooten van ongeveer 2 cm breedte en leg die, aan elkaar gepast, op een schaaltje.

Ansjovis. 203

20 ansjovissen, 1 dl melk, 2 dl water.

Laat de ansjovissen een paar uur weeken in het water met de melk, scheur dan de twee zijhelften van elkaar, neem de graat er uit, wasch de visch en leg ze goed uitgelekt op een schaaltje, zóó, dat de tweede laag dwars over de eerste komt te liggen. Presenteer er sneetjes brood bij, die desverkiezend eerst geroosterd zijn.

Gerookte bokking. 204

2 à 3 gerookte bokkingen.

Snijd van de bokkingen den kop af, verwijder het vel, snijd de visschen aan de buikzijde open, neem er de ingewanden en de hom of kuit uit, wasch ze van binnen en van buiten goed schoon, snijd ze in schuine mooten van ongeveer 2 cm breedte en leg die, aan elkaar gepast, op een schaaltje.

Sprot. 205

1 bosje sprot.

Snijd den kop van de vischjes af, verwijder het vel, neem de ingewanden en de graat weg, wasch de visschen en leg ze gefileerd — d.w.z. in tweeën gespleten — op een schaaltje.

VISCHRESTEN.

Panvisch. 206

250 g overgebleven stokvisch[1]), 1 kg koude aardappelen, 300 g gekookte rijst, 60 g boter, 100 g uien (1 groote ui), ¼ l stokvischwater (of water met wat zout), ¼ l overgebleven mosterdsaus (zie hoofdstuk Sausen).

Hak de gekookte visch fijn en zorg, dat er geen graten in blijven; vermeng ze met de fijngehakte aardappelen, de rijst, de gesnipperde uien, die met 40 g van de boter bruin gefruit zijn, het stokvischwater en de mosterdsaus. Doe alles in een vuurvast schoteltje, strooi er wat paneermeel over, leg hier en daar een klontje van de overgebleven 20 g boter en zet het schoteltje in den oven om een bruin korstje te krijgen.

Vischschoteltje (met aardappelen). 207

± 400 g overgebleven schelvisch of andere gekookte visch, 1 kg koude aardappelen, 2½ dl overgebleven botersaus (verder bijgevuld met 1½ dl water), 30 g boter, ½ citroen.

Neem de visch van de graat, vermeng ze met de fijngemaakte aardappelen, de botersaus en het water; doe alles in een vuurvast schoteltje, bestrooi het met paneermeel, leg bovenop de boter, in kleine klontjes verdeeld, en de uitgetande schijfjes citroen. Laat er in den oven een korstje op komen.

Neem desverkiezende in laats van fijngemaakte aardappelen dunne aardappelplakjes en leg die laag om laag met de visch in het schoteltje; maak in dit geval elke laag vochtig met de saus en zorg, dat de bovenste laag uit aardappelen bestaat; leg daarop uitgetande schijfjes citroen en klontjes boter en laat de aardappelen in den oven lichtbruin worden.

Vischschoteltje (zonder aardappelen). 208

500 g gekookte vischresten, ½ citroen, wat water met zout, ongeveer 50 g boter, wat paneermeel.

Neem de visch in groote stukken van de graat, leg ze in een

---

[1]) 250 g overgebleven gekookte stokvisch staat gelijk met ongeveer 125 g rauwe ongeweekte stokvisch; 300 g gekookte rijst is rauw ongeveer 100 g geweest.

vuurvast schoteltje, bedek den bodem voor niet meer dan 1 cm hoogte met overgebleven vischnat (of water met zout), voeg er wat citroensap bij en de in klontjes verdeelde boter. Bestrooi het schoteltje met paneermeel, leg bovenop 2 uitgetande schijfjes citroen (zonder pitten) en laat het schoteltje dichtgedekt 15 minuten, daarna zonder deksel nog 5 minuten in den oven staan.

Vischpudding. 209

± 400 g vischresten[1]), 50 g oud brood (zonder korst), 2 à 3 eieren, 1 dl melk of overgebleven saus, wat nootmuskaat, peper, gehakte peterselie, 40 g boter.

Neem de visch van de graat en hak of maal ze fijn; vermeng ze met het in de melk of de saus geweekte brood, de eierdooiers, de verschillende kruiden, 30 g van de boter en het stijfgeklopte eiwit. Besmeer een warme puddingvorm met de overige boter, bestrooi hem met paneermeel en vul hem met het vischgehakt. Sluit den vorm en kook den pudding 1 à 1½ uur in kokend water. Presenteer er een citroen-, mosterd- of kerriesaus bij (zie hoofdstuk Sausen).

Vischkoekjes. 210

200 g vischresten, 50 g brood, 1 ei, ½ dl melk of overgebleven saus, wat nootmuskaat, peper, zout, gehakte peterselie, eenige lepels paneermeel, 60 g boter.

Maak gehakt evenals in het vorige recept, maar gebruik geen stijfgeklopt eiwit; vorm er koekjes van, paneer ze en bak ze met de heete boter in een koekenpan aan weerskanten lichtbruin.

Vischbroodjes. 211

200 g vischresten, 1½ l melk (of overgebleven botersaus), peper, zout, nootmuskaat, 1 eetlepel gehakte peterselie, 4 oude broodjes (b.v. geraspte), 60 g boter.

Snijd van de broodjes het kapje af, hol het ondergedeelte uit en besmeer dit van binnen met wat van de gesmolten boter. Vul de broodjes met de gehakte vischresten, die vermengd zijn met de kruiden en de helft van het broodkruim[2]), geweekt in de melk of de saus. Leg de kapjes er weer op, besmeer den buitenkant nog met wat boter en laat de broodjes in den oven knappend worden.

---

[1]) Hiervoor zijn alle mogelijke gekookte vischresten te gebruiken; zelfs stokvisch is er zeer geschikt voor.

[2]) De rest van het kruim kan zeer goed gebruikt worden voor het maken van paneermeel.

Visch in schelpen. 212

200 g vischresten, 2 dl melk, 20 g bloem, 35 g boter, wat peper, zout, nootmuskaat, 1 eetlepel gehakte peterselie.

Zie voor de bereiding „Vleesch in schelpen" (blz. 68).

Vischcroquetten. 213

200 g vischresten, 1½ dl melk, 15 g tarwebloem, 25 g boter, wat peper, zout, nootmuskaat, ½ eetlepel gehakte peterselie, 1 ei, wat paneermeel.

Zie voor de bereiding vleeschcroquetten (blz. 70).

Vischsoep. 214

Zie blz. 58.

HOOFDSTUK VI.

WILD EN GEVOGELTE.

In hoofdzaak komt wild, wat samenstelling betreft, overeen met vleesch; het bevat ongeveer evenveel eiwit, maar meestal minder vet, en het is over 't algemeen gemakkelijk verteerbaar.

Evenals vleesch en visch zal ook wild spoedig tot bederf overgaan. Vreemd genoeg echter keurt menigeen bij wild dien bedorven toestand niet af, maar is men er integendeel dikwijls op gesteld, dat het wild „adellijk" is, een eigenschap, die eenvoudig als het gevolg moet beschouwd worden van het in ontbinding overgaan (het rotten) der eiwitstoffen. Wel is waar wordt door deze omzetting de malschheid van het wild bevorderd, maar toch verdient uit een hygiënisch oogpunt dit in toestand van bederf verkeerende vleesch eigenlijk even streng te worden afgekeurd als het bedorven vleesch onzer slachtdieren.

Bij het keuren moet verder gelet worden op den leeftijd van het dier: het vleesch van jonge dieren toch is in den regel smakelijker dan dat van oude.

Jonge hazen zijn van oude te onderscheiden doordat de ooren gemakkelijk inscheuren.[1])

Jonge vogels hebben zachte schubben aan de pooten, die later hard en hoornachtig word; zij hebben een borstbeen, dat gemakkelijk is in te drukken omdat het nog uit kraakbeen bestaat.[2])

---

[1]) Hazen onderscheidt men bovendien van konijnen door de roode kleur van het vleesch; konijnenvleesch is rose gekleurd.

[2]) Dit laatste kenmerk geldt natuurlijk niet bij zulke vogels, waarvan het borstbeen, in verband met hun leefwijze, altijd een sterk ontwikkelden kam bezit, zooals b.v. bij zwemvogels het geval is.

Jonge hanen hebben daarenboven weinig ontwikkelde sporen aan de pooten.

Jonge zwemvogels zijn te herkennen aan hun gemakkelijk in te scheuren zwemvliezen.

Bij enkele dieren, o.a. eendvogels, is het vleesch van de wilde soorten smakelijker dan dat van de tamme. Men heeft dan een gemakkelijk kenmerk in het feit, dat bij wilde eenden het vleesch donkerrood is, bij tamme lichtrose.

De prijs van wild en gevogelte is hoog in vergelijking met het vleesch van onze slachtdieren, zoodat het bij de gewone dagelijksche maaltijden niet voorkomt. Toch willen wij deze rubriek niet geheel overslaan, maar beperken wij ons tot de allereenvoudigste bereidingswijzen van enkele soorten wild en gevogelte. Deze *bereidingswijzen* bestaan hoofdzakelijk in: braden, stoven en koken, die alle bij het vleesch reeds behandeld zijn en die we dus bij wild niet meer afzonderlijk zullen bespreken.

HET VILLEN, SCHOONMAKEN EN OPZETTEN VAN EEN HAAS.

Hang den haas op aan de achterpooten, maak daar de huid los door een oppervlakkige insnijding te geven aan den binnenkant van de pooten tot bij den staart. Trek voorzichtig het vel af tot aan de voorpooten, maak ook daarvan de huid los en trek dan verder tot aan den hals. Maak met een scherp mesje de huid van den kop los en snijd de ooren af.

Snijd den gevilden haas aan de buikzijde open, neem er de ingewanden uit (behalve de nieren) en wasch het vleesch van binnen goed schoon. Bewaar de lever en het hart om later mee te braden, maar snijd van de lever het galblaasje weg, daar dit het vleesch een bitteren smaak zou geven.

Verwijder van den schoongemaakten haas de verschillende (blauwachtige) huidlagen, tot dus het rauwe (roode) vleesch zichtbaar wordt. Snijd ook den blauwachtigen buikwand geheel weg.

Buig de voorpooten recht naar achteren en bevestig ze met een vleeschpen ter weerszijden van het lichaam. Zet den kop omhoog met een tweede vleeschpen, midden tusschen de schouderbladen. Leg de over elkaar gekruiste achterpooten onder het lichaam en bevestig ze met een touwtje aan elkaar en aan het achtergedeelte van de wervelkolom.

HET PLUKKEN, UITHALEN EN OPZETTEN VAN VOGELS.

Verwijder over het geheele lichaam de veeren; houd den vogel

boven een gas- of kaarsvlam om de laatste sporen van veeren weg te schroeien.

Maak een insnijding in den hals en een bij den staart; maak met de vingers voorzichtig het spijsverteringskanaal en de verdere inwendige organen los en verwijder ze door de staartopening. Bewaar de lever, het hart en de doormidden gesneden, van den inhoud ontdane maag om ze later mee te braden, maar snijd van de lever het galblaasje weg, daar dit aan het vleesch een bitteren smaak zou geven. Wasch den vogel van binnen goed uit.

Snijd den kop af, of buig hem met den hals naar binnen in de ruimte, waar eerst het spijsverteringskanaal was. Leg de borst zijde naar boven en druk de pooten zoo stevig mogelijk naar beneden tegen den romp, zoodat de borst omhoog gaat staan.

Naai de pooten met een touwtje stevig vast aan het staartgedeelte. Buig de vleugels naar voren om en bevestig ze met een vleeschpen aan weerszijden van de borst. Zorg, dat door dezelfde pen ook wordt vastgehouden het van den hals losgesneden vel, dat den kop of den hals omsluit.

Snijd bij zwemvogels (eenden, talingen) de vleugels en de pooten af bij het tweede gewricht en laat ze los langs het lichaam hangen, zonder ze dus met touw of vleeschpen te bevestigen.

Gebraden haas (voor ongeveer 6 personen). 215

1 haas, 200 g boter, 150 g lardeerspek, 10 zout, ½ dl melk of room.

Snijd het spek in dunne reepjes en rijg die met een lardeernaald op gelijke afstanden dwars door het vleesch van den rug.[1]) Wasch den haas, overgiet hem met kokend water, wrijf hem in met zout en braad hem met de boter tot het vleesch van den rug zóó gaar is, dat het met een lepel kan worden afgenomen (1½ à 2 uur). Zorg dat in dien tijd de haas niet kan uitdrogen; bedruip hem daarom dikwijls met de boter en zet desnoods in den oven een klein pannetje of vuurvast schoteltje met water, dat door de verdamping steeds een hoeveelheid vocht in den oven brengt.[2]) Beschut den haas tegen al te groote hitte door er een stuk geboterd papier over te doen. Maak de jus op de gewone wijze af (zie gebraden vleesch, blz. 19, 20 en 21) door er gedeel-

---

[1]) Dikwijls wordt dit „lardeeren" reeds door den poelier gedaan.

[2]) Nog beter kan men den haas sappig houden als men een echte hazenpan bezit, d.i. een pan in den vorm van den haas, voorzien van een goed sluitend deksel. In zulk een pan wordt de haas niet in den oven, maar op de kachel gebraden en dus in hoofdzaak behandeld als op de kachel gebraden vleesch (zie blz. 9).

telijk water, gedeeltelijk den room of de melk bij te voegen. Geef bij den haas appelmoes.

Gebraden konijn. 216

1 konijn, 100 g boter, 10 g zout.

Braad het in stukken gesneden konijn (kop, 4 pooten, in vieren verdeelde rug) op de gewone wijze in de boter gaar en lichtbruin; maak de jus af met water of desverkiezende gedeeltelijk met melk.

Eendvogel. 217

1 eendvogel, 50 g boter, 7½ g zout.

Wasch de eend van binnen goed uit, druk het traankliertje (bij den staart) geheel leeg en naai de opening bij den hals dicht. Strooi van binnen wat zout. Vul dan de ruimte, waarin het spijsverteringskanaal besloten is geweest, met gesnipperde appelen of met water, om te voorkomen dat het vleesch van den eendvogel een tranigen smaak aanneemt.[1]) Naai ook het achtergedeelte dicht, overgiet de eend met kokend water, zout ze en braad ze in den oven of in een ijzeren potje op de kachel gaar (1 à 1½ uur). Bedruip of keer ze af en toe en zorg, dat zij overal een gelijke bruine kleur aanneemt. Maak de jus, wanneer deze te vet is, met wat water af.[2]) Presenteer bij de eend appelmoes of andere gestoofde vruchten, ook wel rauwe sla.

Kip. 218

1 kip (middelmatig groot), 75 g boter, 7½ g zout.

Wasch de kip van binnen goed uit, doe er wat zout in en een klontje van de boter (bijv. 15 g). Zet de kip op in den gebruikelijken vorm (zie blz. 91), overgiet ze met kokend water, zout ze en braad ze in den oven met de boter gaar (ongeveer 1 uur). Bedruip ze van tijd tot tijd met de boter en zorg, dat het vleesch van de borst slechts lichtbruin wordt. Leg over dit gedeelte een

---

[1]) De appelen (die niet meegegeten worden) nemen dien smaak in zich op; het water, dat langzamerhand verdampt, neemt óók den onaangenamen geur mee. Beide methoden zijn dus geschikt: het vullen met appelen is wat kostbaarder, het vullen met water wat moeilijker omdat men bij het dichtnaaien zorgen moet, dat het water er weer niet dadelijk uitloopt. Nog eenvoudiger maakt men de bereiding door de eend, in plaats van ze te vullen, eerst 15 minuten in ruim water te koken en daarna ongeveer 1 uur te braden: de tranige smaak verdwijnt op deze wijze ook.

[2]) Bij een met water gevulde eend is dit dikwijls niet meer noodig, omdat daar langzamerhand het water uit het inwendige in de jus is gekomen.

geboterd papier, wanneer de gloed in den oven te sterk is. Maak de jus op de gewone wijze af (zie noot 2 op blz. 92). Presentçer de kip met gestoofde vruchten of met rauwe sla.

Duif. 219

4 duiven, 100 g boter, 5 g zout.

Wasch de duiven van binnen goed uit, doe in elk wat zout en een stukje van de boter (bijv. 5 g). Geef er den gebruikelijken vorm aan (zie blz. 91), overgiet ze met kokend water en braad ze met de boter in een dichtgedekt pannetje op de kachel[1]) gaar (ongeveer 30 à 40 minuten). Keer ze van tijd tot tijd om, zoodat de kleur gelijk wordt, en schenk bij de jus af en toe wat water. Leg de duiven met manchetjes aan de pooten[2]) op een schotel, giet een gedeelte van de jus er over en presenteer er gestoofde vruchten of sla bij.

Gans (ongeveer 8 personen). 220

1 gans, 75 g boter, 20 g zout.

Behandel een gans geheel als een eend, maar reken als braadtijd 2 à 3 uur.[3]) Laat desverkiezend, wanneer men bang is voor uitdrogen gedurende den langen braadtijd, den vogel eerst 1 uur koken, zoodat de braadtijd dan bijv. met ½ uur verminderd kan worden.

Kalkoen (ongeveer 10 personen). 221

1 kalkoen 200 g boter, 20 g zout.

Behandel een kalkoen als een kip, maar reken als braadtijd 2 à 3 uur.[3]) Pas desverkiezend dezelfde methode toe, die in het vorige recept beschreven is.

Poularde (ongeveer 6 personen). 222

1 poularde, 150 g boter, 15 g zout.

Behandel een poularde geheel als een kip, maar reken als braadtijd 1½ à 2 uur.[3])

---

[1]) Kleinere vogels, zooals patrijzen en duiven, worden liever op de kachel in een gesloten pan gebraden dan in den oven: ze hebben dan minder kans van uitdrogen.

[2]) Als versiering maakt men meestal aan elken poot een manchetje, d.w.z. een dubbel gevouwen, tot franje geknipt stukje wit papier, dat er eenige malen wordt omgewonden en dat met een smal lintje wordt bevestigd.

[3]) Om te weten of de vogel gaar is, probeert men, of men in de gewrichten gemakkelijk met een vork kan prikken.

Gestoofd konijn. 223

1 konijn, 1 citroen of 4 eetlepels tomatenpurée, 10 g bloem, wat peper, 100 g boter, 10 zout, 2 theelepeltjes Maggi's Aroma.

Snijd of hak het konijn in stukken (zóó b.v. dat de romp in zessen, de pooten en de kop elk in tweeën verdeeld worden). Wasch de stukken, wrijf ze in met peper en zout, bak ze met de boter in een koekenpan of in een ijzeren potje lichtbruin (ongeveer ½ uur) en leg ze dan in een gedekte pan. Vermeng roerende de bruin geworden boter met de bloem en voeg daarbij zooveel water als noodig is om de jus niet te vet en mooi gebonden te maken. Giet de jus over het vleesch, voeg er de tomatenpurée of het sap van den halven citroen bij en leg er de rest van den citroen als uitgetande, ontpitte schijfjes op. Laat de stukken vleesch nog ongeveer 1 uur zachtjes in de saus stoven en roer er bij het opdoen de Maggi Aroma door.

Hazepeper (ongeveer 6 personen). 224

1 haas, 15 g zout, wat peper, 100 g bloem, 150 g boter, 8 dl bouillon of water, 1 dl azijn, 25 g suiker, een paar kruidnagelen en laurierbladeren, een stukje Spaansche peper, 100 g uien, 2 theelepels Maggi's Aroma, 1 eetlepel Worcestershire-saus.

Snijd den haas in stukken, zóó b.v. dat de romp in achten, de pooten en de kop elk in tweeën verdeeld worden. Wasch de stukken, wrijf ze in met peper en zout en braad ze in de boter in een ijzeren potje bruin (ongeveer ½ uur), ze af en toe omkeerende. Leg dan de stukken in een gedekte pan. Laat in de boter den gesnipperde ui en de bloem bruin worden, voeg er den bouillon of het water bij, laat de saus even doorkoken en giet ze door een zeef over de stukken haas. Voeg er de kruiden, den azijn en de suiker bij en laat den haas in de saus nog 1 uur zachtjes stoven. Voeg er op 't laatst nog de Maggi Aroma en de Worcestershire-saus aan toe. (Hetzelfde gerecht kan men maken van resten van gebraden haas, zie blz. 91).

Gekookte kip. 225

1 kip, ongeveer 2½ l water, foelie, peterselie, 20 g zout.

Wasch de kip van binnen goed schoon, zet ze op met het kokende water, het zout en de kruiden en kook ze daarmee zachtjes gaar (ongeveer 1 uur). Snijd ze in stukken en presenteer die met een citroensaus of een tomatensaus (zie hoofdstuk Sausen),

desverkiezend in een rand van in water of bouillon gekookte rijst.[1])

RESTEN VAN WILD EN GEVOGELTE.

Hazepeper. *226*

Resten van een gebraden haas (ongeveer ½ haas), 50 g bloem, 60 g boter of vet van de overgebleven jus, 50 g uien, ½ l bouillon (of het magere van de overgebleven jus, aangevuld met water), 10 g suiker, 3 kruidnagelen, 1 laurierblad, stukje Spaansche peper, 1 dl azijn, 2 theelepels Maggi's Aroma, 1 eetlepel Worcesterhire-saus.

Fruit den gesnipperden ui met de boter (of het vet) en de bloem donkerbruin; voeg hierbij den bouillon (of de magere jus met water), laat de saus even doorkoken en giet ze dan door een zeef op de in nette stukken gesneden haasresten in een stoofpan. Voeg er den azijn, de suiker en de kruiden bij en laat het gerecht ongeveer 1 uur zachtjes stoven. Roer er bij het opdoen de Maggi's Aroma en de Worcesterhire-saus door.

Kippensoep (6 personen). *227*

1 l vocht, waarin een kip gekookt heeft, 60 g rijst, 60 g bloem, 60 g boter, 1 ei.

Laat de gewasschen rijst gaar worden in het gezeefde vocht (ongeveer ¾ uur). Verwarm dan roerende de boter met de bloem, voeg daarbij langzamerhand de kokende vloeistof met de rijst en laat de soep nog even doorkoken. Giet ze daarna voorzichtig en steeds roerende in de soepterrine bij het geklopte ei en blijf nog even roeren tot de soep iets is afgekoeld en het ei dus geen kans op schiften meer heeft.

Soep van wild of gevogelte. *228*

Resten (b.v. beenderen) van wild, kip, enz.[2]), 1½ l water, 10 g zout, stukje foelie, peterselie, stukje Spaansche peper, 30 g rijst, 40 g bloem, 40 g boter, 1 ei, 2 theelepels Maggi's Aroma.

Breng de resten van wild of gevogelte aan de kook met het water, het zout en de verschillende kruiden. Laat alles samen ongeveer 2 uur zachtjes koken en giet het vocht dan door een zeef. Laat er de rijst in gaar worden (ongeveer ¾ uur); verwarm

---

[1]) Bewaar het vocht, waarin de kip gekookt heeft, als grondstof voor kippensoep (zie blz. 92) of gebruik het gedeeltelijk om er de saus van te bereiden en de rijst in gaar te koken.

[2]) Ook de resten van gebraden of gekookt wild en gevogelte zijn hiervoor bruikbaar.

roerende de boter met de bloem, giet daarbij langzamerhand de vloeistof met de rijst, laat de soep nog even doorkoken, giet ze dan voorzichtig en steeds roerende bij het geklopte ei in de soepterrine en voeg er de Maggi Aroma bij.

HOOFDSTUK VII.

AARDAPPELEN.

De aardappel, die behoort tot de knollen (onderaardsche stengels), bevat een aanzienlijke hoeveelheid zetmeel (21%), wat eiwit (2%) en bijna geen vet.

Uit deze samenstelling blijkt, dat de aardappel ons in de eerste plaats zal helpen aan koolhydraten. Toch mogen we het eiwit zeker niet over het hoofd zien, daar dit *volwaardig,* is, d.w.z. alle bouwsteentjes bezit, die ook in ons lichaamseiwit moeten voorkomen. Op die manier beschouwd zouden we dus kunnen opmerken, dat, al is de *kwantiteit* van het eiwit in den aardappel niet bepaald groot, de *kwaliteit* er van uitblinkt boven die van een aantal andere voedingsmiddelen. Bovendien moet van den aardappel vermeld worden, dat we er — door de betrekkelijk ruime portie, die we er dagelijks van gebruiken — een goede kans in vinden, om, behalve onze behoefte aan eiwit, ook die aan vitamine C te dekken, mits we de aardappelen niet afkoken, maar ze in de schil gaar maken en ze zelfs liefst met schil en al nuttigen: we profiteeren dan tegelijkertijd nog van het jodium, dat uitsluitend in de schil te vinden is.

Als hoofdvoedsel, waarvoor hij door den betrekkelijk lagen prijs in aanmerking komt, is de aardappel dus zeker niet kwaad. Echter zullen we er in dat geval gewoonlijk voor moeten zorgen, dat het eiwit en het vet nog een behoorlijke aanvulling krijgen. De praktijk brengt dan ook mee, dat eieren, vleesch of visch in den regel bij den aardappel worden gebruikt en vet altijd wel in den één of anderen vorm de aardappelen vergezelt.

Soms tracht men de aardappelen te vervangen door *rijst,* maar hoewel om verschillende practische redenen dit voedingsmiddel wel eens de voorkeur verdient boven den aardappel, kan toch hoogere voedingswaarde niet als reden in aanmerking komen.

Wèl lijkt, oppervlakkig beschouwd, de rijst het in voedingswaarde van den aardappel te winnen, want op voedingstabellen lezen we, dat de samenstelling van rijst is:

8 % eiwit, 1 % vet, 76 % zemeel,

en die van aardappelen:

2 % eiwit, ———, 21 % zetmeel.

We moeten hierbij echter niet vergeten, dat dan de samenstelling van de beide voedingsmiddelen in *rauwen* toestand bedoeld is.

Nu wordt 100 g rauwe rijst door het opnemen van veel water onder het koken ongeveer 300 g; en daar over deze 300 g de voedingswaarde van de vroegere 100 g verdeeld moet worden, zal van *gekookte rijst* de samenstelling ongeveer zijn:

2.5 % eiwit, 0.5 % vet, 25 % zetmeel.

Daarentegen blijft de aardappel onder het koken vrijwel in gewicht gelijk, zoodat nu de verhoudingsgetallen voor de *bereide* voedingsmiddelen elkaar niet veel ontloopen. Het verschil is slechts gelegen in het feit, dat de aardappel in rauwen tostand reeds veel water bevat en dat daarentegen de rijst niet te gebruiken is vóór ze bij de bereiding een ongeveer even groote hoeveelheid water heeft opgezogen. Het gehalte aan vitamine C is van rijst belangrijk lager dan van aardappelen.

Als practische voordeelen van het gebruik van rijst boven aardappelen moeten we — aangenomen dat de prijzen normaal zijn — echter wel degelijk noemen:

1°. de besparing van werk (het schillen van de aardappelen);

2°. de gemakkelijkheid, waarmee een grootere hoeveelheid rijst (b.v. een baaltje) bewaard wordt, terwijl voor het bergen van eenige mudden aardappelen vrij wat meer ruimte vereischt wordt en vrij wat meer zorg wat betreft het goedhouden.

Daar verder de rijst door haar neutralen smaak zich even goed als de aardappel leent tot samenvoeging met andere levensmiddelen (vleesch, groente, vruchten, enz.), kan het soms van belang zijn om de aardappelen door rijst te vervangen.

De *bereiding* van den aardappel heeft ten doel:

1°. door „verstijfseling" het rauwe zetmeel eenigszins voor te bereiden voor de vertering;

2°. door toevoeging van andere stoffen (melk, vet, eieren, enz.) de aardappelgerechten voedzamer te maken;

3°. aan een voedingsmiddel, dat bijna dagelijks gebruikt wordt, meer afwisseling te geven.

De verschillende bereidingswijzen zijn: koken, stoomen, stoven en bakken.

Bij koken en stoomen kan men uitgaan van *geschilde* of van *ongeschilde* aardappelen. Wat voedingswaarde betreft zijn — zooals we reeds zagen — de met schil bereide te verkiezen boven de geschilde, omdat tijdens de bereiding (vooral wanneer het nog aanwezige schilletje wordt meegegeten) van de aardappelen geen

bestanddeelen verloren gaan; zelfs bij het zéér dun schillen van rauwe aardappelen zal men altijd iets verliezen. Bij oude aardappelen worden de diepe putten en de uitloopers verwijderd.

Het *stoven* is gedeeltelijk te beschouwen als een restverwerking, waardoor het mogelijk wordt aardappelen op een smakelijke wijze op te warmen. Tevens kan men door deze bereidingswijze de voedingswaarde van een aardappelgerecht verhoogen (door de bijgevoegde stoffen). Beter — wat het behoud van vitamine C betreft — kan men op *rauwe* aardappelen het stoven (of „smoren") toepassen, door de aardappelen op te zetten met een stukje boter en zóó weinig water, dat na het gaar worden nog juist een kleine hoeveelheid saus overblijft.

Bakken kan eveneens een restverwerking heeten, voor zoover het dient om van koude, gekookte aardappelen weer een warm gerecht te maken door ze een bruin, knappend korstje te geven. Dikwijls echter worden ook *rauwe* aardappelen gebakken; men dient er dan op te letten, dat de aardappelen niet alleen bruin maar ook gaar worden, daar in dit geval het heete vet voor deze *beide* veranderingen moet zorgen.

Een eigenaardige bereidingswijze, die het voordeel bezit het aardappelzetmeel in den lichtst verteerbaren vorm te brengen, is het *poffen*. Men legt hiervoor de goed gewasschen, ongeschilde aardappelen in een ijzeren potje of een graniet-email pan en laat ze in den oven of op de kachel (zonder toevoeging van vet) gaar worden (ongeveer ½ uur), af en toe de pan schuddende. Men presenteert ze in de schil en geeft er ongesmolten versche boter bij.

Van de *soort* aardappelen zijn afhankelijk de smaak en de prijs, ook in geringe mate de voedingswaarde.

De drie bekende hoofdsoorten zijn:

kleiaardappelen — zand- of veenaardappelen — duinaardappelen.

Kleiaardappelen zijn te herkennen aan hun grovere schil; zij zijn voedzamer dan duinaardappelen en beter van smaak dan veenaardappelen.

Duinaardappelen zijn het fijnst van smaak, maar worden ook meestal duurder betaald dan kleiaardappelen.

In 't algemeen geldt als kenmerk voor goede aardappelen:

1°. dat ze niet te veel en niet te diepe putten vertoonen;

2°. dat ze niet week, maar stevig voelen;

3°. dat ze geen uitloopers hebben.[1])

---

[1]) De uitloopers, die het begin vormen van nieuwe aardappelplantjes, onttrekken aan den ouden aardappel voedsel,, zoodat deze hoe langer hoe meer ineenschrompelt en aan voedingswaarde verliest.

Men neemt, wanneer ze in 't klein ingekocht worden, de aardappelen zooveel mogelijk van dezelfde grootte, daar ze anders ongelijk gaar worden.

Heeft men aardappelen in 't groot opgedaan (b.v. voor wintervoorraad), dan zoekt men elken dag de aardappelen van één zelfde grootte bij elkaar. De bijzonder grootte kan men bewaren voor stamppot, omdat ze in dat geval kunnen worden stuk gesneden.

Men doet aardappelen liefst op in October of November en bewaart ze op een droge, donkere, vorstvrije plaats.[1])

Men rekent voor winterprovisie (November—Mei) ongeveer 1 mud of hl (70 kg) per persoon.

Ongeschild gekookte aardappelen (de beste methode van aardappelbereiding). 229

1½ kg. aardappelen, bodempje water.

Borstel de aardappelen in koud water goed schoon, ontdoe ze van de ergste putten, wasch ze in schoon water na en zet ze dan op met het kokende water zonder zout. Kook ze in de vooral stevig gesloten pan tot een vork er gemakkelijk in prikt en het water tegelijkertijd verdampt is (een klein half uur); laat de aardappelen nog even op de kachel opdrogen en schud ze om. Presenteer ze met ongesmolten boter; ook wel echter met gewone jus, of wel met gesmolten boter of de een of andere saus.

(In de practijk zal wel blijken, dat deze door velen versmade „aardappelen met schil" in smaak volstrekt niet achter staan bij de geschilde: integendeel, ze hebben, zelfs zonder dat er zout bij gebruikt wordt, een bepaald „pittigen" smaak en zijn zeker het nemen van een proef wel waard).

Gekookte aardappelen (geschild, maar niet afgekookt). 230

1½ kg aardappelen, een bodempje water, 5 g zout.

Schil de aardappelen zoo dun mogelijk, neem er de putten uit en leg elken aardappel dadelijk in een bakje met koud water. Wasch de aardappelen, zie nog eens goed na of de putten er uit zijn en zet ze op met een bodempje kokend water en het zout. Kook ze in de goed gesloten pan (op den spaarbrander van het gaskomfoor) tot een vork er niet al te gemakkelijk door prikt en het

[1]) Tegen vorst kan men ze b.v. beschutten door ze op een laag turfmolm te leggen en ze dicht te dekken met oude dekens of tapijten, ook wel met stroo.

water geheel is verkookt (ongeveer 20 minuten); schud ze nog even om tot ze kruimig zijn.[1])

Gekookte aardappelen (nieuwe). 231

1½ kg aardappelen, een bodempje water, 5 g zout.

Borstel de aardappelen in koud water af of schrap ze met een mes schoon tot de schil geheel verwijderd is.[2]) Wasch ze en zet ze op met een bodempje kokend water en het zout. Kook ze op dezelfde wijze, die voor oude aardapelen is beschreven.[3]) Presenteer ze desverkiezend met gesmolten boter, of schud er bij het opdoen een klontje boter en wat fijngehakte peterselie door.

Gestoomde aardappelen. 232

1½ kg aardappelen, 5 g zout.

Schil de aardappelen of (liever nog!) borstel ze alleen schoon; wasch ze en leg ze òf in de stoompan op den geperforeerden bodem òf in een z.g. „aardappelstoomer", die boven een pan met water hangt en die met een deksel gesloten wordt. Zorg dus in beide gevallen, dat wel de stoom maar niet het water met de aardappelen in aanraking komt. Stoom de aardappelen tot ze gaar zijn (ongeveer ½ uur), verwijder dan de met water gevulde pan en laat de aardappelen nog even opdrogen. Schud ze op de gewone wijze en vermeng ze (ten minste als ze geschild zijn: bij de ongeschilde is het niet noodig) tegelijkertijd met wat fijn zout, of presenteer er dit afzonderlijk bij.

---

[1]) De hier beschreven methode van aardappelen koken staat iets achter bij de in het vorig recept beschreven bereidingswijze; ze heeft echter boven de ouderwetsche manier zeker het voordeel van het minder groot verlies aan voedingsbestanddeelen en van het geringere gasverbruik.

[2]) Uitstekend laat zich in groote gezinnen het tijdroovende „aardappelschrappen" vervangen door het gebruik van een betrouwbare aardappelmachine, die reeds vanaf *f* 4.75 in den handel verkrijgbaar is en die — hoewel ook bruikbaar voor het schillen van **oude** aardappelen — toch haar beste werk verricht met de nieuwe.

Ook worteltjes laten er zich zeer vlug in schrappen en met weinig verlies.

[3]) Nieuwe aardappelen worden door het schudden niet kruimig. Het zetmeel is nl. nog niet in zoo groote hoeveelheid aanwezig als in de oudere aardappelen; de cellen zijn dus minder gevuld en barsten niet zoo gemakkelijk bij het verstijfselen van het zetmeel. Juist dit barsten van de celwandjes geeft aan de oudere aardappelen het kruimige.

Aardappelvariaties. Boven: aardappelschilmachine; tweede rij, van links naar rechts: pommes frites, aardappelpurée in schoteltje, in de schil gekookte aardappelen met botervlootje en zoutvaatje; derde rij, van links naar rechts: aardappelcroquetten (ronde en langwerpige), aardappelkoekjes, aardappelsla. (Zie recepten no. 229, 234, 240, 241 en 253).

Gesmoorde aardappelen. 233

1½ kg aardappelen, 75 g boter, ongeveer 5 g zout, 1 eetlepel gehakte peterselie.

Schud de geschilde of enkel goed schoongeboende (liefst kleine of anders in vierdepartjes gesneden) aardappelen in de bruin gebraden boter rond, tot ze een lichtgeel korstje hebben, giet er een „bodempje" kokend water bij en laat de aardappelen in de gesloten pan zachtjes gaar smoren, af en toe de pan schuddende, zoodat de aardappelen niet aan den bodem kleven. Vul, als het noodig blijkt, het water wat bij, zoodat ten slotte de boter met het water een soort sausje bij de gare aardappelen vormt. Schud er bij het opdoen de peterselie door en — voor de geschilde aardappelen — ook wat zout.

Rauw gebakken aardappelen („pommes frites"). 234

750 g aardappelen, ongeveer 5 g fijn zout, een ijzeren potje met frituurvet (Delfrite, Delftsche slaolie of Delfia).[1])

Schil de aardappelen, wasch ze, snijd ze in schijfjes of in reepjes, droog die tusschen een doek en bak ze — telkens een handvol tegelijk — ongeveer 5 minuten in een diep pannetje met vet, wel heet maar nog niet bepaald dampend. Maak, als alle aardappelen achtereenvolgens gebakken zijn, het vet dampend heet, leg er opnieuw bij kleine gedeelten de reeds eenmaal gebakken aardappelen in, laat dit vlug bruin worden, schep ze met een schuimspaan uit het vet, laat ze even op grauw papier uitlekken en schud er dan wat fijn tafelzout door.

Gebruik deze aardappelen o.a. bij biefstuk of bij gebakken visch.

GERECHTEN, DIE ZOOWEL VAN VERSCH GEKOOKTE ALS VAN OVERGEBLEVEN AARDAPPELEN BEREID KUNNEN WORDEN.

Aardappelpurée. 235

1 kg gekookte aardappelen, 4 dl melk, zout, nootmuskaat, 30 g boter.[2])

[1]) De hoeveelheid moet zóó groot wezen, dat de aardappelen geheel bedekt zijn en een diep ijzeren potje er b.v. mee gevuld wordt; van deze hoeveelheid echter trekt slechts een klein gedeelte in de aardappelen, zoodat de rest (na door een doekje gezeefd te zijn) weer verscheidene volgende keeren gebruikt kan worden voor hetzelfde of een ander doel.

[2]) Het zal voor de zuinige huisvrouw zeker overweging verdienen om in de spijsbereiding de dure natuurboter door mélange of door plantenboter te vervangen; verschillende gerechten in dit hoofdstuk leenen zich daartoe uitstekend.

Maak de goed droog afgegoten, warme, gekookte aardappelen fijn met een stevigen houten lepel op een puréestamper, onder geleidelijke toevoeging van de kokende melk; of wel, laat de koude gekookte aardappelen goed warm worden in de melk (minstens 20 minuten) en wrijf ze daarna op dezelfde wijze fijn. Vermeng de purée met de verdere ingrediënten tot een gelijkmatig geheel.

Aardappelschoteltje. 236

1 kg aardappelen, 4 dl melk, zout, nootmuskaat, 30 g boter.[1])

Behandel de gekookte aardappelen geheel als in het vorige recept, maar meng er slechts de helft van de boter door. Doe de purée in een vuurvast schoteltje, laat den bovenkant naar 't midden iets omhoog loopen, giet er de overige gesmolten boter op en laat er in den oven een korstje op komen.

Aardappelpurée met eieren.[2]) 237

1 kg aardappelen, 4 dl melk, 2 à 4 eieren, zout, nootmuskaat, 30 g boter.

Behandel de aardappelen geheel als in de vorige recepten, maar voeg er ten slotte ook de goed geklopte eieren bij. Blijf vooral roeren terwijl de purée op de kachel staat, daar anders de eieren zouden schiften. Doe de purée desverkiezende in een vuurvast schoteltje en laat er op de gewone wijze in den oven een korstje op komen.

Aardappelpurée met kaas. 238

Bereid het schoteltje op dezelfde wijze als het vorige, maar vervang de 4 eieren door 200 g geraspte kaas en strooi, als de purée in een schoteltje wordt opgediend, er nog wat geraspte kaas over vóór het in den oven gaat.

Aardappelschelpen (ongeveer 6 schelpen). 239

500 g aardappelen, 1½ dl melk, 1 ei, 50 g boter, zout, nootmuskaat, desverkiezend 1 eetlepel gehakte peterselie of 2 eetlepels geraspte kaas.

Maak op een van de hierboven beschreven wijzen purée van de gekookte aardappelen; vul hiermee de schelpen, die met wat van de gesmolten boter besmeerd zijn, druppel er wat van de overige gesmolten boter op laat er in den oven een knappend korstje op komen.

---

[1]) Zie noot 2 op blz. 101.

[2]) Dit gerecht lijkt vrij duur, maar is er op berekend om in sommige gevallen (op vastendagen b.v.) een deel van het vleesch te vervangen.

Aardappelkoekjes. 240

500 g gekookte aardappelen, 1 ei, ½ dl melk, wat zout en nootmuskaat, wat peper of wat fijngehakte peterselie, desverkiezend een geraspt uitje, ongeveer 50 g boter.

Vermeng de fijngewreven aardappelen met het ei (desverkiezende wit en geel gescheiden en het wit stijfgeklopt). Roer er de melk, het zout en de kruiden door, vorm er vrij groote balletjes van en druk die wat plat. Bak ze in de koekenpan met de boter aan weerskanten bruin en knappend.

Aardappelcroquetjes. 241

500 g gekookte aardappelen, ½ à 1 dl melk, wat peper, zout nootmuskaat, desverkiezend wat gehakte peterselie, 20 g boter, 1 ei, paneermeel, een ijzeren potje met frituurvet (b.v. Delfrite).

Maak op de bovenbeschreven wijze een stijve purée van de aardappelen, de melk, de peper, het zout, nootmuskaat en de gehakte peterselie; voeg er de gesmolten boter bij. Vorm van dit deeg ronde of langwerpige croquetjes, paneer ze (zie blz. 70), Vleeschcroquetten) en bak ze in een diep pannetje gevuld met het dampend heete vet. Laat de croquetjes even op grauw papier uitlekken en presenteer ze dan b.v. bij biefstuk, ossenhaas, enz.

Gestoofde aardappelen (met een melksausje). 242

750 g koude gekookte aardappelen, ½ l melk, 10 g tarwebloem, 40 g boter, zout, 1 eetlepel gehakte peterselie of wat geraspte nootmuskaat.

Verwarm roerende op een zacht vuur de boter met de bloem, voeg daarbij langzamerhand en steeds roerende de melk, laat de saus onder voortdurend roeren koken tot ze *iets* gebonden is en voeg er het zout bij. Snijd de gekookte aardappelen in plakjes of laat ze, als ze zeer klein zijn, in hun geheel. Stoof ze ongeveer 10 minuten in de saus, en schud er op het laatste oogenblik de gehakte peterselie door of rasp er de nootmuskaat over.

Deze restverwerking is het meest geschikt voor overgebleven *nieuwe* aardappelen, die dus niet kruimig zijn.

Gebakken aardappelen. 243

750 g aardappelen, 40 g vet.[1])

[1]) In plaats van vet kan ook wel boter gebruikt worden, maar deze is ten eerste duurder, en ten tweede heeft men er meer van noodig, daar ze spoedig brandt. Uitstekend bruikbaar is in dit geval Delfia; nog beter — hoewel iets duurder — is Delfrite.

Snijd de koude, gekookte aardappelen in plakjes. Maak in een koekenpan het vet goed heet, zóó, dat er damp afkomt; schud de plakjes in de pan om en om, temper dan de warmte wat en bak de aardappelen, tot ze bruin en knappend zijn.

Aardappelcroquetjes met ham of met kaas. 244

400 g gekookte aardappelen, ½ à 1 dl melk, 50 g ham (of 75 g geraspte kaas), wat peper, nootmuskaat, gehakte peterselie, 1 ei, paneermeel, een ijzeren potje met frituurvet.

Behandel de croquetjes geheel als voor gewone aardappelcroquetjes beschreven is. Vermeng echter de purée met de gehakte ham of de geraspte kaas.

Aardappelcroquetjes met vleesch. 245

400 g gekookte aardappelen, ½ à 1 dl melk, 100 g overgebleven vleesch, wat peper, zout, nootmuskaat, gehakte peterselie, 1 ei, paneermeel, een ijzeren potje met frituurvet.

Bereid de croquetjes als de aardappelcroquetjes met ham (zie het vorige recept).

Aardappelschelpen met ham of kaas (ongeveer 6 schelpen). 246

500 g aardappelen, 50 g ham (of 75 g geraspte kaas), 1½ dl melk, 40 g boter, zout, nootmuskaat, peper, gehakte peterselie.

Bereid de schelpen zooals voor gewone aardappelschelpen beschreven is, maar vermeng de purée met de gehakte ham of de geraspte kaas.

Aardappelschelpen met vleesch (ongeveer 6 schelpen). 247

500 g aardappelen, 50 g boter, 100 g vleeschresten, 1½ dl melk, wat zout, nootmuskaat, peper, gehakte peterselie.

Bereid de schelpen geheel als de schelpen met ham in het vorige recept.

Aardappelomelet. 248

250 g koude aardappelen, 10 g tarwebloem, wat peper, zout, nootmuskaat, 3 eieren, 40 g boter.

Wrijf de aardappelen fijn, vermeng ze met de tarwebloem, de peper, het zout, de nootmuskaat, de eierdooiers en het stijfgeklopte eiwit. Bak dit deeg in een koekenpan met de helft van de boter aan één kant lichtbruin, keer de omelet met behulp van een deksel om en bak ze met de overige boter ook aan den anderen kant bruin.

Filosoof. 249

Zie blz. 64.

Jachtschotel. 250

Zie blz. 65.

Schoteltje van vleesch met aardappelen. 251

Zie blz. 65.

Groenteresten met aardappelen („warm hapje" voor bij de boterham). 252

Groenteresten (ongeveer 500 g), overgebleven aardappelen (ongeveer 1 kg), overgebleven jus of melk met wat zout (ongeveer 2 dl).

Leg onder in de pan de koude gekookte aardappelen met zooveel verdunde magere jus (of melk), dat ze halverwege bedekt zijn; leg daarop de groente en wat overgebleven vet van jus of wat boter. Laat alles samen op een *zacht* vuur door en door warm worden (ongeveer 20 minuten) en stamp het dan door elkaar. Voeg er desverkiezend wat nootmuskaat of wat peper bij en als het noodig is wat zout.

Gebruik als groenteresten liefst wintergroenten, b.v. de verschillende koolsoorten, koolrapen, knollen, uien, prei, selderijknol, enz. enz.

Aardappelsla. 253

750 g koude gekookte aardappelen, 1 eetlepel gehakte peterselie, 1 theelepel mosterd, desverkiezend 1 hardgekookt ei, peper en zout, 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn.

Snijd de koude, gekookte aardappelen in plakjes. Meng den mosterd, de peper, het zout, de gehakte peterselie, de olie en den azijn tot een sausje. Roer in een slabak de plakjes aardappel er door en laat de sla eenigen tijd staan, zoodat de saus voldoende in de aardappelen kan trekken. Gebruik het in partjes of schijfjes gesneden, hardgekookte ei als garneering.

Aardappelsla met komkommers. 254

500 g koude, gekookte aardappelen, 1 kleine komkommer, wat peper, zout, mosterd, 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn, desverkiezend 1 hardgekookt ei.

Behandel de sla geheel als in het vorige recept beschreven is, maar voeg bij de plakjes aardappelen ook de in dunne plakjes geschaafde komkommer.

Aardappelsla met tomaten. 255

750 g koude, gekookte aardappelen, 2 groote of 4 kleine tomaten, wat peper, zout, mosterd, 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn, desverkiezend 1 hardgekookt ei.

Behandel dit gerecht geheel als het vorige, maar gebruik in plaats van komkommerschijfjes de in plakjes gesneden tomaten.

Aardappelsla met kropsla. 256

500 g koude, gekookte aardappelen, 2 kroppen sla, wat peper, zout, mosterd, 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn, desverkiezend 1 hardgekookt ei.

Behandel de sla als in de beide vorige recepten, maar vermeng met de plakjes aardappel ook de schoongemaakte, gewasschen en daarna goed gedroogde kropsla.[1])

Sla van koude groenteresten met aardappelen. 257

500 g koude groenteresten (desverkiezend verschillende soorten door elkaar), 500 g koude aardappelen, wat peper, zout, mosterd, olie en azijn, desverkiezend 1 hardgekookt ei.

Gebruik als groenteresten b.v. slaboontjes, snijboonen, worteltjes, capucijners, doperwten, bieten, bloemkool (zonder saus), tuinboonen (zonder saus), enz. enz.[2]) Roer de in plakjes gesneden koude aardappelen met de groenteresten door het sausje, dat bereid is van de kruiden, de olie en den azijn (zie vorige recepten).

Huzarensla. 258

Zie blz. 67.

Haringsla. 259

Zie blz. 85.

Aardappelsoep. 260

Zie blz. 54.

Gebruik in plaats van rauwe aardappelen, resten van den vorigen dag en behandel deze geheel alsof ze rauw waren.

---

[1]) De kropsla is 's winters uitstekend te vervangen door veldsla of fijngesneden Brusselsch lof, in het najaar ook door fijngesnipperde andijvie.

[2]) 's Winters kunnen ook overgebleven peulvruchten, b.v. witte boonen, bruine boonen en groene erwten op deze wijze worden bereid.

HOOFDSTUK VIII.

GROENTE.

Uit een oogpunt van voedingswaarde beschouwd kunnen de groenten in twee rubrieken gesplitst worden:

1°. die, welke door haar gehalte aan *voedende bestanddeelen* (eiwit, koolhydraten en zouten) waarde hebben;

2°. die, welke door haar gehalte aan *geurige stoffen* (plantenzuren en -zouten) een gunstigen invloed op de spijsvertering uitoefenen en de smakelijkheid van onze maaltijden verhoogen.

Bovendien zijn beide groepen van belang door hun rijkdom aan *vitaminen,* stoffen, waarvan de onmisbaarheid meer en meer wordt aangetoond.

Wat samenstelling betreft vormt de groente een scherpe tegenstelling met het vleesch. Bevat dit laatste een groote hoeveelheid *eiwit,* in de groente (met uitzondering van de z.g. peulvruchten)[1]) komt deze voedingsstof niet overvloedig voor, evenmin als het vet; daarentegen zijn de *koolhydraten* in de groente vrij algemeen vertegenwoordigd.

Verder bevatten verreweg de meeste groentesoorten een aanzienlijke hoeveelheid *water,* wat bij de bereiding van bladgroenten steeds duidelijk merkbaar is (postelein, spinazie, andijvie, enz). In dit water komen verschillende stoffen (vitaminen, zuren, zouten, suiker) voor, en het spreek dus vanzelf, dat verlies van vocht ook verlies van deze bestanddeelen met zich zal brengen en dat het daarom raadzaam zal zijn *met* de groente ook het groentenat zooveel mogelijk te gebruiken. De helaas nog vaak gevolgde methode van het „afkoken", bestaande in het afgieten van het groentevocht, nadat de groente (dikwijls zelfs onder toevoeging van veel water) is gaar gemaakt, is onzuinig en hoogst ondoelmatig te noemen: immers de verloren gegane, geurige stoffen moeten dan worden aangevuld door andere toevoegsels (kruiden, zout, soms suiker), zonder nog te spreken van verschillende voor ons lichaam waardevolle stoffen die we niet door andere *kunnen* vervangen.

Gebruikt men de groente toebereid — en dit is bij vele soorten om verschillende redenen gebruikelijk — dan dient men dus een bereidingswijze te kiezen, die wèl de harde celstof zachter maakt, maar die van de geurige bestanddeelen, zoo min mogelijk verloren doet gaan, en waarbij ook liefst de verhitting niet langer

[1]) Met „peulvruchten" worden hier dan uitsluitend bedoeld de gedroogde soorten, zooals: bruine en witte boonen, groene erwten, capucijners, grauwe erwten, linzen (zie ook blz. 114, Peulvruchten).

wordt voortgezet dan strikt noodzakelijk is. Het is nl. gebleken, dat langdurige verhitting niet zonder invloed is op de werkzaamheid van enkele vitaminen.

Een goede manier is o.a. het *stoomen,* dat bij versche groente geheel zonder toevoeging van vocht kan geschieden. Het gebruik van een stoompan, waarin de stoom niet met de spijzen in directe aanraking komt, is in dit geval aan te raden, daar vermeerdering van de hoeveelheid vloeistof, door het binnenkomen van gecondenseerde stoom, dan verhinderd wordt.

Het vocht, dat bij het zachter worden van de groente zich langzamerhand in de pan verzamelt, kan in de meeste gevallen als grondstof dienen voor het sausje waarmee de groente wordt opgediend (o.a. andijvie, lof, wortelen, slaboonen, enz. enz.); is echter de hoeveelheid groentenat te groot (b.v. bij porstelein en spinazie), dan kan men het bewaren om het den volgenden dag, desnoods vermeerderd met het vocht van de *dan* gekookte groente, te gebruiken voor het bereiden van een groentesoep (zie blz. 49 en 50.

Koken is de bereidingswijze, die op groente het meest wordt toegepast; men houde daarbij steeds in het oog, dat liefst geen stoffen verloren mogen gaan en dat het koken niet langer mag worden voortgezet dan strikt noodig is (in den regel niet langer dan ½ uur). Daarom zal men de meeste groentesoorten met zoo weinig mogelijk vocht opzetten en er voor zorgen, dat dit vocht op de groente verkookt en niet door een vergiet in den gootsteen verdwijnt. Bij stoomen vergeleken heeft deze wijze van bereiden in de practijk een bezwaar: nl. de groote kans voor aanbranden; maar óók een voordeel: nl. het verdampen van een gedeelte vocht, zoodat het overblijvende dan allicht niet te veel zal blijken om tot een sausje bij de groente te worden gebonden.

Het *smoren* van groente is een bereidingswijze, waarbij de groente met een klontje boter, zéér weinig water (bladgroente geheel zonder water) wordt gaar gemaakt. Deze methode verdient alle aanbeveling; vooral op worteltjes, peultjes, koolraap, snijbonen, uien, prei, andijvie, lof, savoyekool kan ze met succes worden toegepast.

Het *stoven,* in de beteekenis van *na*stoven en dus als vervolg op het koken, beperken we tegenwoordig ter wille van de vitamînen liefst zooveel mogelijk. Een veel beter resultaat heeft gewoonlijk het eenvoudig doorschudden van wat boter, zooals men dit van ousher b.v. gewend is te doen bij doperwtjes.

Om het overzicht gemakkelijker te maken, zullen wij de verschillende groentesoorten elk afzonderlijk behandelen en bij elke rubriek de daarbij behoorende recepten geven.

PEULVRUCHTEN.

Met peulvruchten in den engeren zin van het woord bedoelt men de in rijpen toestand verzamelde zaden van erwten, boonen, enz. Wel is waar behooren ook de jonge doperwtjes, de snijboonen, de prinsesseboontjes, enz. tot dezelfde plantenfamilie, maar deze worden in het dagelijksch leven gerangschikt onder de „jonge groenten": ze worden in onrijpen toestand geplukt en bevatten daarom meer water en minder zetmeel en eiwit dan de bovengenoemde zaden der peulvruchten.

Als voedingsmiddel staan de „peulvruchten in engeren zin" zeer hoog: ze vertegenwoordigen (gemiddeld) een voedingswaarde van 20 % eiwit, 2 % vet en 50 % koolhydraten, terwijl het daarna overblijvende geringe percentage aan water ons toont, dat we bij het inkoopen van peulvruchten ons geld werkelijk uitgeven aan voedsel.

Een tweede voordeel van het geringe watergehalte is de geconcentreerde vorm, waarin zoodoende het voedsel (in rauwen toestand) voorkomt; immers, terwijl men bij het opdoen van eenige hl aardappelen een groote ruimte noodig heeft tot berging van een voedingsmiddel, dat voor ruim 70 % uit water bestaat, daar is voor het bewaren van een veel grootere massa voedsel in den vorm van boonen een klein plekje voldoende.

In verhouding tot de voedingswaarde is de prijs van peulvruchten bijzonder laag: verschaft men zich voor ongeveer 15 ct 100 g *vleesch* met 21 g eiwit en 5 g vet, dan koopt men voor denzelfden prijs ongeveer 500 g *boonen* met 115 g eiwit, 10 g vet en bovendien nog ruim 275 g koolhydraten.

De opmerking moet echter gemaakt worden, dat deze vergelijking niet geheel juist is: het vleesch nl. bevat de verschillende voedingsstoffen in bijzonder gemakkelijk verteerbaren vorm, terwijl bij de peulvruchten èn de schillen èn de fijnere celwandjes oorzaak zijn, dat niet al het aanwezige voedsel in het lichaam zal worden verteerd en opgenomen. Eenigszins kan men hieraan tegemoetkomen door de peulvruchten als gezeefde soep of als purée te bereiden, zóó, dat de schillen in de zeef achterblijven (zie blz. 49—51 en blz. 112).

Een tweede opmerking is, dat het eiwit in de peulvruchten niet streng „volwaardig" genoemd mag worden; dit bezwaar is in de practijk van betrekkelijk weinig belang, omdat we niet enkel peulvruchten eten, maar daarnaast in onzen maaltijd ook andere eiwithoudende levensmiddelen gebruiken — met de vrijwel zekere kans dus, dat de eiwitbouwsteenen uit de eene soort door die van de andere worden aangevuld.

Aan de bereiding van peulvruchten laat men meestal het

weeken gedurende 12 à 24 uur voorafgaan. Vóór het weeken wascht men de boonen of erwten, zoodat later bij het koken het water, waarin we ze geweekt hebben, kan worden gebruikt, Veel voedsel bevat dit water wel niet, maar de kleur wijst toch aan dat enkele bestanddeelen uit de boonen er in zijn overgegaan.

De kooktijd hangt sterk af van de kwaliteit der peulvruchten: goede erwten en boonen behooren in 1½ uur gaar te zijn.

Om het barsten van de schillen te voorkomen laat men de peulvruchten slechts zachtjes koken.

De vaak gevolgde methode om bij gebruik van „hard" water de peulvruchten gemakkelijker gaar te maken met behulp van wat dubbelkoolzure soda verdient niet langer te worden aanbevolen. Het is nl. gebleken, dat deze loogachtige stof nadeelig werkt op bepaalde vitaminen. Een hulpmiddel, dat b.v. bij het koken van „overjarige" peulvruchten wèl mag worden gebruikt, is een klontje boter of vet, reeds dadelijk bij het aan de kook komen van de erwten of boonen aan het water toegevoegd.

Het vocht, dat na het koken van boonen overblijft, gebruikt men hetzij voor het bereiden van een saus, die dadelijk bij de peulvruchten gediend kan worden, hetzij voor de bereiding van een soep voor den volgenden dag (zie de recepten).

Dat in dit vocht wel degelijk een deel van het voedsel is overgegaan bewijst het dikke, meelachtige bezinksel, dat bij het overschenken zichtbaar wordt.

Het geringe vetgehalte van de peulvruchten is oorzaak, dat men deze spijs gewoonlijk opdient in combinatie met gebakken spek, jus of een saus.

Bruine boonen. 261

500 g bruine boonen, ongeveer 10 g zout.

Wasch de boonen, laat ze 12 à 24 uur in ruim water weeken, zet ze op met hetzelfde water en laat ze op een zacht vuur gaar koken. Voeg er, als ze half gaar zijn, het zout bij. Schep de boonen met een schuimspaan uit het vocht en presenteer ze met jus of met gebakken spek (zie blz. 30), desverkiezend ook met gefruite uien (zie blz. 117). (In enkele streken van ons land gebruikt men de bruine boonen met spek, stroop en azijn; ook appelmoes vormt een gewilde toevoeging).

Grauwe erwten. 262

500 g grauwe erwten, ongeveer 10 g zout.

Bereid de erwten geheel als bruine boonen; geef er jus of gebakken spek bij, naar verkiezing ook stroop of appelmoes.

Capucijners. 263

500 g capucijners, ongeveer 10 g zout.

Bereid de capucijners geheel als bruine boonen; geef er, evenals bij boonen, gebakken spek of jus bij, naar verkiezing ook stroop of appelmoes.

Kievitsboonen. 264

500 g kievietsboonen, ongeveer 10 g zout.

Bereid de boonen geheel als in de vorige drie recepten is aangegeven, presenteer ze met jus of met gebakken spek, naar verkiezing ook met stroop of met appelmoes.

Groote gedroogde tuinboonen.[1]) 265

500 g tuinboonen, ongeveer 10 g zout.

Bereid de boonen geheel als in de vorige recepten. Geef de gaar gekookte tuinboonen met gebakken spek.

Witte boonen.[2]) 266

500 g witte boonen, ongeveer 10 g zout.

Bereid de witte boonen als bruine boonen. Geef er een tomatensaus, een kerriesaus, of een zure eiersaus bij (zie hoofdstuk Sausen).

Citroenboonen. 267

500 g citroenboonen, ongeveer 10 g zout.

Bereid de citroenboonen als witte boonen. Geef er, evenals bij de witte boonen, een zure saus bij (zie hoofdstuk Sausen).

Linzen. 268

500 g linzen, ongeveer 10 g zout.

Bereid de linzen als bruine boonen. Geef ze met een zure saus of stoof ze met wat in boter gefruite uien (zie blz. 117), desverkiezend onder toevoeging van een paar lepels tomatenpurée.

Flageolets. 269

500 g flageolets, ongeveer 10 g zout.

Bereid de flageolets als bruine boonen. Geef er een zure saus bij en presenteer ze o.a. bij gekookte ossetong of kalfstong.

---

[1]) Voor **jonge**, gedroogde tuinboontjes zie onder de gedroogde groenten.

[2]) Onder de witte boonen komen als fijnste soort de „krombekken" voor. De bereiding is geheel dezelfde, de prijs is echter hooger.

Groene erwten. 270

500 g groene erwten, ongeveer 10 g zout.

Bereid de erwten als bruine boonen. Geef er een peterseliesaus bij (zie hoofdstuk Sausen), of schud ze met wat boter en wat fijn gesneden peterselie door elkaar.

Purée van bruine of witte boonen of grauwe erwten. 271

500 g bruine of witte boonen of grauwe erwten, 60 g boter, 5 g zout, wat geraspte nootmuskaat.

Wasch de boonen, laat ze een nacht weeken en kook ze op de gewone wijze zeer gaar. Wrijf ze door een zeef (af en toe wat van het kooknat er op gietende), zoodat alleen de schillen achterblijven; vermeng de purée met zooveel van het overblijvende vocht als noodig is om ze de dikte van b.v. aardappelpurée te geven, verwarm ze met de boter en het zout en rasp er op de schaal wat nootmuskaat over. Geef de purée bij gebraden vleesch (vooral bij varkensvleesch) of bij ingemaakte snijboonen, ingemaakte slaboonen, zuurkool, enz.

Purée van groene erwten, gele erwten of linzen. 272

500 g groene erwten, gele erwten of linzen, 60 g boter, 5 g zout, 1 eetlepel fijngehakte peterselie.

Bereid de purée op dezelfde wijze als in het vorige recept beschreven is. Roer er bij het opdoen de zeer fijn gehakte peterselie door. Geef de purée o.a. bij saucijsjes, varkenskarbonades, boerenkool, zuurkool, enz.

Purée van spliterwten (of parelerwten). 273

500 g spliterwten (of parelerwten), 60 g boter, 5 g zout, 1 eetlepel fijngehakte peterselie.

Wasch de erwten, laat ze een nacht weeken en kook ze den volgenden dag in hetzelfde water geheel tot moes tot het vocht er bijna op verdampt is. Wrijf ze door een zeef of maak ze met een houten lepel fijn. Verwarm de purée met het zout en de boter en vermeng ze bij het opdoen met de fijngehakte peterselie. Geef ze op dezelfde wijze als in het vorige recept beschreven is.

Erwten-, boonen- en linzensoep. 274

Zie blz. 50—53.[1])

---

[1]) Ook het overgebleven **nat** van boonen en erwten (zonder de peulvruchten zelf) kan voor de bereiding van soepen gebruikt worden. Men bindt dan de soep door er wat aangemengde bloem (ook wel maïzena of aardappelmeel door te roeren.

RESTEN VAN PEULVRUCHTEN.

Boonensla. 275

500 g gekookte bruine of witte boonen [1]), 2 eetlepels azijn, 3 eetlepels slaolie, peper, mosterd, desverkiezend 1 gesnipperde prei.

Meng de peper, den mosterd en de gesnipperde prei met de olie en den azijn aan en roer deze saus door de boonen. Roer er desverkiezende 's zomers wat komkommer- of tomatenplakjes door of 's winters een paar gesnipperde ingemaakte augurken of schijfjes biet.

Boonencroquetten. 276

250 g gekookte boonen of erwten [2]), 1½ dl boonennat, 15 g tarwebloem, 25 g boter, wat peper, zout, nootmuskaat, ½ eetlepel gehakte peterselie, een paar lepels bloem.

Maak de croquetten klaar op de wijze, die beschreven is voor de vleeschcroquetten. Roer alleen, in plaats van het gehakte vleesch, de gare, droge, eenigszins gekneusde erwten of boonen door de saus.

Boonen in schelpen. 277

250 g gekookte boonen of erwten [3]), 2 dl boonennat, 20 g tarwebloem, 50 g boter, wat peper, zout, nootmuskaat, ½ eetlepel gehakte peterselie.

Bereid de schelpen geheel op dezelfde wijze die op blz. 68 beschreven is voor vleesch in schelpen. Roer echter, in plaats van het gehakte vleesch, de gaar gekookte, eenigszins gekneusde boonen door de saus.

Peulvruchtenresten door stamppot. 278

Resten van peulvruchten kan men verder uitstekend gebruiken voor het voedzamer maken van andere gerechten; men kan b.v. witte boonen mengen door aardappelpurée, door een stamppot van zuurkool, van savoyekool, van ingemaakte snijboonen of van hutspot; groene erwten door een stamppot van boerenkool, van raapstelen, hutspot, enz.

STENGEL- EN WORTELDEELEN.

Behalve de zaden van peulvruchten, behandeld in het vorige hoofdstuk, rekent men tot de meer voedzame groenten ook die

---

[1]) 500 g gekookte boonen staan gelijk met ongeveer 250 g rauwe boonen.

[2]) 250 g gekookte boonen zijn rauw ongeveer 125 g geweest.

plantendeelen, welke als reservevoedsel voor de plant een hoeveelheid eiwit of koolhydraten bevatten.

In hoofdzaak behooren hiertoe sommige wortels en stengels, onder de laatstgenoemde vooral de stengels onder den grond (bol, knol en wortelstok).

Tot de wortels, die door hun opeengehoopten voedselvoorraad of hun aromatische bestanddeelen voor den mensch van nut zijn, en die meest door kweeking zijn ontstaan uit oneetbare, harde wortelsoorten, behooren:

de *peen* (zoowel de jonge tuinworteltjes als de groote Hoornsche winterwortelen), de *koolraap,* de *knollen* of *rapen,* de *biet,* de *ramenas,* de *selderijknol,* de *schorseneeren,* de *radijs,* de *mierikswortel.*

Onder de onderaardsche stengels hebben waarde voor onze voeding:

de *ui* (bol) de *aardappel* (knol), de *Japansche andoorn* (knol), de *topinamboer* (knol) en de *asperge* (uitlooper van den wortelstok), terwijl enkele andere als de *gember* en de *kurkuma* (wortelstokken) minder als voedingsmiddel dan wel als genotmiddel dienst doen.

Tot de stengels boven den grond kunnen gerekend worden: de *rabarberstelen,* de *prei,* de *kardonzen,* de *bleekselderij,* de *snijbiet* en de *glaskoolraap* („koolrabi").

Deze wortel- en stengeldeelen kunnen, wanneer men ze 's winters eenigen tijd bewaren wil, in droog zand worden goed gehouden.

Worteltjes. 279

1 groote bos[1]) worteltjes, 30 g boter, 1 eetlepel gehakte peterselie, iets zout.

Schrap de worteltjes of borstel ze goed schoon; wasch ze en zet ze op met de helft van de boter en een weinig kokend water (ongeveer zooveel als er in ½ uur op verkoken kan). Schud ze telkens om aanbranden te voorkomen. Schud er als ze gaar en droog gekookt zijn de rest van de boter en de zeer fijn gehakte peterselie door.

(Een gemakkelijker bereidingswijze, die tegelijkertijd aanbranden voorkomt en de groente geurig houdt, is het bereiden van worteltjes in de stoompan. Het overtollige vocht wordt dan òf gebonden met wat aangemengde maïzena òf afgegoten en bewaard om den volgenden dag b.v. door soep te worden gedaan).

[1]) In sommige streken van ons land worden de worteltjes in kleine bosjes verkocht; men rekent dan 1 à 2 bosjes per persoon.

Winterwortelen. 280

1 kg. wortelen, 30 g boter, 1 eetlepel gehakte peterselie, iets zout.

Schrap de wortelen of borstel ze goed schoon; wasch ze, snijd ze in gelijke, niet te dunne reepjes of plakjes, en zet ze op met de helft van de boter en met zooveel water als er in ongeveer ½ uur op verkoken kan. Schud ze telkens om aanbranden te voorkomen. Schud er als ze gaar en droog gekookt zijn de rest van de boter en de zeer fijn gesneden peterselie door.

Bieten. 281

2 flinke bieten of 4 kleinere, 1 middelmatig groote ui, 30 g boter, iets zout, 3 kruidnagelen, ½ dl azijn, 5 g aardappelmeel of maïzena.

Wasch de bieten goed schoon. Kook ze in ruim water met zout gaar (ongeveer 1 uur) en neem het vel er af. Rasp de bieten op een grove rasp of wel, snijd ze in dunne plakjes of in dobbelsteentjes; stoof ze met de boter, den azijn, de zeer fijn gesnipperde ui en de kruidnagelen. Bind zoo noodig het vocht met het aangemengde aardappelmeel.

Bieten met appelen. 282

2 flinke bieten of 4 kleinere, 1 uitje, 4 zure appelen, 30 g boter, iets zout, 3 kruidnagelen.

Bereid de bieten voor zooals in het vorige recept beschreven is. Laat ze met het fijn gesnipperde uitje, de in partjes gesneden appelen, een scheutje water, de boter, het zout en de kruidnagelen even stoven tot de appelen tot moes geworden zijn en de groente daardoor voldoende gebonden is.

Bietensla. 283

2 flinke bieten, 2 lepels azijn, 2 lepels slaolie, 5 g suiker, wat peper, zout, gesnipperde ui of prei.

Kook de bieten gaar op de reeds beschreven wijze; neem het vel er af, laat de bieten bekoelen en snijd ze vervolgens in plakjes of in dobbelsteentjes. Vermeng ze met de olie, den azijn, de suiker, de peper, het zout en desverkiezend een gesnipperde prei of ui. Presenteer de sla bij koud vleesch of ook wel bij koude gebakken visch.

Koolrapen. 284

1 middelmatig groote koolraap, 2½ dl melk, 2 g zout, 15 g bloem, 20 g boter.

Snijd de koolraap in plakken, schil ze en verdeel ze vervolgens in gelijke reepjes. Wasch ze, zet ze op met zooveel water als er in ongeveer ½ uur op verkoken kan, voeg er het zout bij en laat ze gaar koken (ongeveer ½ uur). Bereid terwijl de saus door roerende de boter met de bloem te verwarmen en daarbij langzamerhand de warme melk te voegen. Roer de koolrapen door de saus en rasp er op de schaal wat nootmuskaat over.

Laat desverkiezend de saus weg en smoor de koolraap op dezelfde wijze, die hij „worteltjes" is beschreven.

Meirapen (jonge). 285

24 raapjes, 2½ dl melk, 2 g zout, 15 g bloem, 20 g boter.

Schil de raapjes, wasch ze en zet ze op met zooveel water als er in ongeveer ½ uur op verkoken kan; voeg er het zout bij en laat de rapen gaar koken. Bereid terwijl de saus zooals in het vorige recept beschreven is; stoof daarin de raapjes en roer er vóór het opdoen een gedeelte van het jonge groen fijngehakt door.

Knollen (herfst-). 286

16 knollen, 2½ dl melk, 2 g zout, 15 g bloem, 20 g boter.

Schil de knollen, snijd ze in reepjes en behandel ze verder als koolrapen (zie hierboven).

Koolrabi of glaskoolraap. 287

4 à 6 middelmatig groote koolrabi, 2½ dl melk, 2 g zout, 15 g bloem, 20 g boter.

Schil de koolrabi en verdeel ze in reepjes; volg verder geheel de bereidingswijze van koolraap.

Gestoofde knolselderij. 288

3 groote selderijknollen, 2½ dl melk, 2 g zout, 15 g bloem, 20 g boter.

Snijd de selderijknollen in plakken, schil ze, verdeel ze in reepen, wasch ze en kook ze gaar in niet te veel kokend water en zout (ongeveer ½ uur). Vermeng ze daarna met de saus, die op dezelfde wijze is bereid als voor de koolrapen (zie hierboven).

Bewaar het misschien overbodige uitgelekte nat om den volgenden dag in soep te gebruiken.

Gevulde selderijknollen. 289

4 kleine selderijknollen, 300 g runder- of varkensgehakt, wat peper, zout, nootmuskaat, 2 dl overgebleven jus.

Schil de selderijknollen, snijd ze doormidden en hol ze gedeelte-

lijk uit.[1]) Kook ze gaar in kokend water met zout (ongeveer ½ uur). Maak het gehakt aan met de peper, het zout en de nootmuskaat en vul er de uitgeholde halve knollen mee. Leg ze in een vuurvast schoteltje met de jus, bestrooi ze met wat paneermeel en leg wat vet van de jus bovenop. Laat ze in den oven ongeveer 20 minuten stoven om het gehakt door en door gaar te maken.

Schorseneeren. 290

1½ kg schorseneeren, 2½ dl melk, 2 g zout, 15 g bloem, 20 g boter.

Wasch de schorseneeren, schrap ze bij kleine gedeelten tegelijk, en leg elk geschrapt stukje dadelijk in wat *gekookt* water (om de kleur blank te houden). Wasch ze, zie goed na of de stukjes geheel wit zijn en kook ze daarna gaar in ruim kokend water (ongeveer 20 minuten). Laat ze op een vergiet dichtgedekt uitlekken. Maak een saus als voor de koolrapen (zie blz. 116) en vermeng daarmee de schorseneeren. Rasp er op de schaal wat nootmuskaat over. Bewaar het kooknat om er den volgenden dag een soep van te maken (op de wijze van „bloemkoolsoep").

Gefruite uien. 291

200 g uien, 50 g boter (of 40 g Delfrite of Delfia).

Maak de uien schoon, schaaf ze in zoo fijn mogelijke plakjes en bak die in een koekenpan of in een ijzeren potje met de boter of het vet lichtbruin. Geef ze bij bruine boonen, bij gekookte rijst of bij stokvisch.

Uien met zure saus. 292

12 groote uien (ongeveer 1200 g), 2 dl water, ½ dl azijn, 10 g zout, wat peper, 15 g bloem, 20 g boter, desverkiezend 1 ei.

Maak de uien schoon, snijd ze in tweeën of in vieren, wasch ze en kook ze gaar in wat water met zout (ongeveer ½ uur). Laat ze op een vergiet uitlekken. Bereid de saus door roerende de boter met de bloem te verwarmen en daarbij langzamerhand het warme water (b.v. een deel van het kooknat) en den azijn te voegen. Vermeng de uien met de saus en roer er vóór het opdoen desverkiezend nog het geklopte ei door.

---

[1]) Bewaar het weggenomen gedeelte met het overblijvende nat om er den volgenden dag soep van te maken (zie blz. 57).

Gevulde uien. 293

4 Lissabonsche uien[1]), 200 g runder- of varkensgehakt, peper, zout, nootmuskaat, 1 dl overgebleven jus.

Maak de uien schoon, kook ze gaar in ruim kokend water met zout (ongeveer 1 uur)[2]) en hol ze gedeeltelijk uit.[3])
Maak het gehakt aan met de peper, het zout en de nootmuskaat en vul er de uitgeholde uien mee. Leg ze in een vuurvast schoteltje met de jus, bestrooi ze met wat paneermeel en leg wat vet van de jus bovenop. Laat ze in den oven ongeveer 20 minuten stoven, zoodat het gehakt door en door gaar wordt.

Japansche andoorn. 294

1½ kg andoorn, 2½ dl melk, 2 g zout, 15 g bloem, 20 g boter

Maak de andoorns met een borsteltje schoon, wasch ze en bereid ze verder geheel als schorseneeren (zie blz. 117).

Topinamboer (aardpeer). 295

1½ kg topinamboers, 2½ dl melk, 5 g zout, 15 g bloem, 20 g boter

Bereid de topinamboers op dezelfde wijze als Japansche andoorn.

Asperges (gestoofd). 296

2 bossen asperges, 2½ dl melk, 5 g zout, 15 g bloem, 20 g boter.

Breek van de asperges de harde ondereinden af, snijd het verdere gedeelte in stukjes van ongeveer 6 cm lengte; schrap de einden waaraan de koppen zijn en schil de andere stukjes. Kook ze gaar in kokend water met weinig zout (ongeveer ½ uur), maar zorg, dat de koppen niet langer dan 15 minuten meekoken en doe die er dus wat later bij. Laat de asperges op een vergiet uitlekken[4]), maak een sausje als voor koolrapen (zie blz. 115) en meng er de asperges door. Rasp er op de schaal wat nootmuskaat over.

Slierasperges. 297

2 bossen asperges, 4 eieren, 100 g boter, nootmuskaat.

---

[1]) In plaats van 4 Lissabonsche uien kan men ook 8 groote, gewone uien gebruiken.

[2]) Gewone uien zijn in ongeveer ½ uur gaar.

[3]) Bewaar het weggenomen gedeelte met het overblijvende nat om er den volgenden dag de soep van te maken (zie blz. 57).

[4]) Bewaar het nat; desverkiezend ook de harde ondereinden om ze den volgenden dag te laten aftrekken voor soep (zie blz. 56).

Breek van de asperges de harde ondereinden af, maar laat ze verder héél; schrap de koppen en schil het overige gedeelte. Bind de asperges in bosjes van 10 à 12 stuks en kook ze gaar in kokend water met weinig zout (ongeveer ¾ uur). Neem ze op een schuimspaan uit het nat [1]), leg ze op den schotel met de koppen naar één kant en snijd er de touwtjes af. Leg er de hardgekookte eieren, doormidden gesneden, omheen en presenteer er gesmolten of gewelde boter en wat geraspte nootmuskaat bij.

Rabarbermoes. 298

500 g rabarberstelen (ongeveer 3 flinke stelen), 100 g suiker, 10 à 20 g maïzena of aardappelmeel, 1 theelepeltje zuiver gemalen krijt.[2])

Snijd de rabarberstelen (ongeschild) in blokjes, wasch ze en laat ze met het aanhangende water op een zacht vuur gaar worden (ongeveer een kwartier). Roer er dikwijls in om aanbranden te voorkomen. Wrijf ze met een houten lepel fijn, vermeng ze met het krijt en de aangemengde maïzena en voeg er de suiker eerst bij nadat het moes bekoeld is (de hoeveelheid suiker kan dan nl. kleiner zijn om denzelfden smaak te bereiken).

Gestoofde prei. 299

2 groote bossen prei, 2 dl van het kooknat, ½ dl azijn, 5 g zout, wat peper, 15 g bloem, 20 g boter.

Maak de prei schoon, snijd ze in stukken van ongeveer 6 cm lengte en kook ze gaar met een bodempje water en wat zout (ongeveer ½ uur). Laat ze op een vergiet uitlekken, maar bewaar het vocht om daarvan de saus te bereiden. Verwarm voor de saus roerende de boter met de bloem, voeg er langzamerhand de 2 dl warm preinat en den azijn bij en meng het sausje door de gaargekookte prei. Roer er desverkiezende bij het opdoen een geklopt ei door.

Bleekselderij (au jus). 300

3 struiken selderij, 1½ dl overgebleven jus of wat bouillon.

Snijd de selderijstruiken in de lengte doormidden en verwijder het bovenste deel met de bladeren, zoodat de halve struiken ongeveer 20 cm lang zijn; schrap ze langs alle stengels met een mesje

---

[1]) Zie noot 4 op blz. 110.

[2]) Rabarber bevat vrij veel oxaalzuur (zuringzuur), dat in ons lichaam een nadeeligen invloed uitoefent (o.a. op de kalkopname); om dit zuur te neutraliseeren maakt men eenvoudig gebruik van wat krijt, dat bij iederen drogist in zuiveren, gemalen toestand te krijgen is.

goed schoon en snijd den onderkant eenigszins puntig bij. Wasch de halve struiken zorgvuldig en kook ze gaar in weinig kokend water met zout (ongeveer 1 uur). Leg ze met een schuimspaan in een vuurvast schoteltje, giet er jus of bouillon over, bestrooi alles met wat paneermeel, leg hier en daar een klontje vet van de jus (of anders wat boter) en laat het schoteltje in den oven ongeveer 15 minuten stoven. Bewaar het uitgelekte nat en de bovenstukken der stengels om er den volgenden dag een soep mee te bereiden.

Bleekselderij (in sausje). 301

3 bossen selderij, 2½ dl selderijnat, 5 g zout, 15 g bloem, 20 g boter.

Haal de struiken uit elkaar en snijd de selderijstengels in stukjes van ongeveer 6 cm lente; schrap ze, wasch ze en kook ze gaar in wat kokend water met zout (ongeveer 1 uur). Laat ze op een vergiet uitlekken, maar bewaar het vocht om er het sausje van te maken. Verwarm voor de saus roerende de boter met de bloem, voeg er langzamerhand de 2½ dl warm selderijnat bij en meng de saus door de gaargekookte groente.

Snijbietstengels. 302

1 kg snijbietstengels, wat zout, 2 dl kooknat van de groente, 1 volle eetlepel dikke tomatenpurée, 15 g bloem, 20 g boter.

Verwijder van de stengels de groene bladeren (als ze niet te stug zijn kunnen ze als bladgroente worden bereid volgens recept No. 320); behandel de stengels verder geheel als bleekselderij, maar maak het sausje af met de tomatenpurée.

Pas desverkiezend op de snijbietstengels ook dezelfde bereidingswijze toe van de „bleekselderij au jus" (No. 300).

RESTEN.

Resten van al de verschillende in dit hoofdstuk behandelde groentesoorten kunnen eenvoudig op stoom gewarmd worden.

Sommige, zooals winterwortelen, bieten, koolrapen, rapen, selderijknollen, uien en prei, leenen zich zeer goed op, vermengd met fijngemaakte aardappelresten en wat melk of wat jus, in een vuurvast schoteltje in den oven gewarmd te worden (zie Koolschoteltjes, blz. 126 en Groenteresten met aardappelen, blz. 105).

KOOLSOORTEN.

Hoewel oorspronkelijk afkomstig van één plant hebben de koolsoorten door kweeking een zeer verschillend uiterlijk ge-

kregen. Gebruikt men van sommige soorten de bladeren (boerenkool, boerenspruiten, savoye-, witte- en roodekool), van andere bereidt men de bladknoppen (Brusselsche spruitjes) en van weer andere de bloemknoppen (bloemkool). Al deze deelen komen echter overeen in hun vrij groot gehalte aan water, duidelijk merkbaar aan het „slinken" der groente gedurende het koken.

De verdere samenstelling bedraagt gemiddeld:

2% eiwit, 1% vet, 10% koolhydraten, 1½% zouten.

Als bereidingswijze zal met het oog op het behoud van alle bestanddeelen *koken* met weinig water (of anders *stoomen)* zeker het beste zijn. Daar echter door velen gevreesd wordt voor een te sterken koolsmaak is men meestal gewend de kool met vrij wat water op te zetten en ze na het gaar worden op een vergiet te laten uitlekken, een gewoonte, die feitelijk verkeerd is omdat men *met* het water ook een groot deel van de zouten weggiet. Trouwens, het bezwaar van den smaak is veel minder groot dan men zich voorstelt: men moet niet vergeten, dat met dien „koolsmaak" ook andere bestanddeelen in het afgegoten water verloren gaan, bestanddeelen, die juist meehelpen om het te sterke kool-aroma te overheerschen. Veel voordeeliger komt men zeker uit door van de kool niets verloren te laten gaan en den misschien te sterk uitkomenden smaak dan te verminderen door b.v. bij een kleinere portie van de groente een grootere portie aardappelen te gebruiken.

Een methode, die hier in Nederland nog niet genoeg wordt gevolgd, is het *rauw* opdienen van de zeer fijn geschaafde (of geraspte) kool, die in dat geval als sla — met olie en citroensap of olie en azijn — wordt klaargemaakt. Zoowel witte- als roode- en groenekool — en zelfs zuurkool! — leenen zich tot dergelijke gerechten, die op de wijze van komkommersla bij vleesch of bij hardgekookte eieren met verder gekookte aardappelen er bij een smakelijken maaltijd kunnen vormen.

Bij het inkoopen van kool lette men er op, dat de bladeren frisch zijn en de koolen vast en zwaar voelen.

Bloemkool. 303

1 groote bloemkool (of 2 kleine), wat zout, ½ l melk, 40 g bloem, 50 g boter.

Maak de bloemkool schoon, hetzij in haar geheel, hetzij in stukken; wasch de kool en laat ze in den rupsentijd een half uur liggen in water met zout.[1]) Zet de kool op met een bodempje

[1]) De rupsen (en ook andere diertjes) komen daardoor bovendrijven.

water en een ietsje zout; laat ze gaar worden (niet langer dan ½ uur), leg ze met een schuimspaan op de schaal en bedek ze met de intusschen klaargemaakte saus.
Maak de saus door roerende de boter met de bloem te verwarmen, daarbij langzamerhand en steeds roerende de melk te voegen en de saus dan een oogenblik te laten doorkoken tot ze flink gebonden is. Rasp over de saus wat nootmuskaat. Vervang naar verkiezing de melksaus door een tomaten-, een kaas- of een kerriesaus, of wel, laat eenvoudig een klontje boter op de kool smelten.

Bloemkool au gratin. 304

1 groote bloemkool (of 2 kleine), 10 g zout, ½ l melk, 100 g kaas, 40 g bloem, 50 g boter.

Kook de bloemkool gaar op dezelfde wijze, die in het vorige recept beschreven is; leg ze met een schuimspaan in een vuurvasten schotel. Maak de saus door roerende de boter met bloem te verwarmen en daarbij langzamerhand en steeds roerende de warme melk te voegen. Roer er, als de saus gebonden is, ¾ van de geraspte kaas door en giet dan de saus over de kool. Strooi de rest van de geraspte kaas er over en laat het schoteltje in den oven lichtbruin kleuren.

Roodekool. 305

1 roodekool (middelmatig groot), 40 g boter, 3 g zout, 30 g suiker, 2 eetlepels citroensap of azijn [1]), een paar kruidnagelen.

Ontdoe de kool van de buitenste bladeren, snijd ze dan doormidden, schaaf er lange, dunne reepjes van, hetzij met een koolmes of met een gewoon mes, of wel, haal de koolhelften over een grove rasp (een „zeeprasp"). Zet ze op met de helft van de boter, een bodempje water, het zout en de kruidnagelen en laat ze daarmee op een zacht vuur gaar koken (ongeveer ½ uur). Zorg dat het water tegen dien tijd juist er op verkookt is, voeg er de rest van de boter, den azijn of het citroensap en de suiker bij en laat de kool daarmee nog een oogenblik stoven.[2])

---

[1]) In plaats van azijn worden ook wel 4 zure appelen gebruikt, die dan na 20 minuten in partjes gesneden op de kool worden gelegd en mee gaar koken.

[2]) Door het toevoegen van den azijn (of de appelen) aan het slot van de bereiding in plaats van bij 't begin, wordt de kool veel vlugger gaar (in een goed half uur). De kleur, die zonder den azijn blauw is geworden, trekt bij tot helderrood, zoodra de azijn wordt toegevoegd.

Wittekool. 306

1 wittekool (niet te groot), ongeveer 2 dl water, 40 g boter, 5 g zout, 1 dl melk, ongeveer 10 g bloem of maïzena.

Ontdoe de kool van de buitenste bladeren, snijd ze dan doormidden en schaaf ze daarna in lange, dunne reepjes, hetzij met een koolmes of met een gewoon mes. Zet ze op met het kokende water en laat ze daarmee gaar en ongeveer droog koken (ongeveer ½ uur). Voeg er de melk en de boter bij en bind het vocht met wat aangemengde tarwebloem of maïzena. Rasp er op de schaal wat nootmuskaat over.

Savoyekool. 307

1 savoyekool (middelmatig groot), 40 g boter, 3 g zout, 2 dl melk, 20 g tarwebloem.

Ontdoe de kool van de buitenste bladeren, snijd ze dan doormidden en schaaf of snipper ze fijn. Zet ze op met een bodempje kokend water en het zout. Laat ze gaar en ongeveer droog koken (ongeveer ½ uur); stuif er de tarwebloem over en stoof ze vervolgens even met de melk en de boter. Rasp er op de schaal wat nootmuskaat over.

Savoyekool met gehakt. 308

1 savoyekool (middelmatig groot), 3 g zout, 400 g gehakt liefst varkensgehakt), 100 g oud brood, wat peper en nootmuskaat, 1 ei, 50 g boter of vet.

Bereid het gehakt op de gewone wijze (zie blz. 33).
Kook de kool gaar, zooals in het vorige recept beschreven is, en vermeng ze met een deel van de gehakt-jus. Leg het gebraden gehakt midden in een vuurvasten schotel, leg de kool er om heen, bestrooi alles met wat paneermeel en laat er in den oven een lichtbruin korstje op komen.

Kleine savoyekooltjes.

4 à 8 groene savoyekooltjes, ½ l water, 10 g zout, 400 g gehakt (liefst varkensgehakt), 100 g oud brood, kruiden, 1 ei, 50 g boter of vet.

Bereid het gehakt op de gewone wijze (zie blz. 33).
Maak de kooltjes schoon en snijd ze in de lengte doormidden. Kook ze gaar met het kokende water en het zout (ongeveer 1 uur) en laat ze daarna op een vergiet uitlekken.
Leg den bal gehakt midden in een vuurvasten schotel, schik er de halve kooltjes omheen en maak ze vochtig met de gehakt-jus. Bestrooi het schoteltje met paneermeel en laat er in den oven en lichtbruin korstje op komen.

Spruitjes. 310

1 kg spruitjes, 3 g zout, 40 g boter.

Maak de spruitjes schoon, wasch ze, zet ze op met de helft van de boter, een bodempje kokend water en het zout. Laat ze gaar en droog koken (een klein half uur); schud er dan de rest van de boter door.

Spruitjes met kastanjes. 311

1 kg spruitjes, 3 g zout, 500 g kastanjes, 60 g boter.

Wasch de kastanjes, kruis ze over het breedste gedeelte in en kook ze in ruim kokend water met wat zout tot ze zacht zijn (ongeveer ¾ uur). Pel ze en vermeng ze dan met de spruitjes, die op dezelfde wijze als in het vorige recept gaar gekookt zijn. Laat het mengsel met de rest van de boter nog even flink heet worden.

Zuurkool. 312

1 kg zuurkool, 3 g zout, 40 g boter.

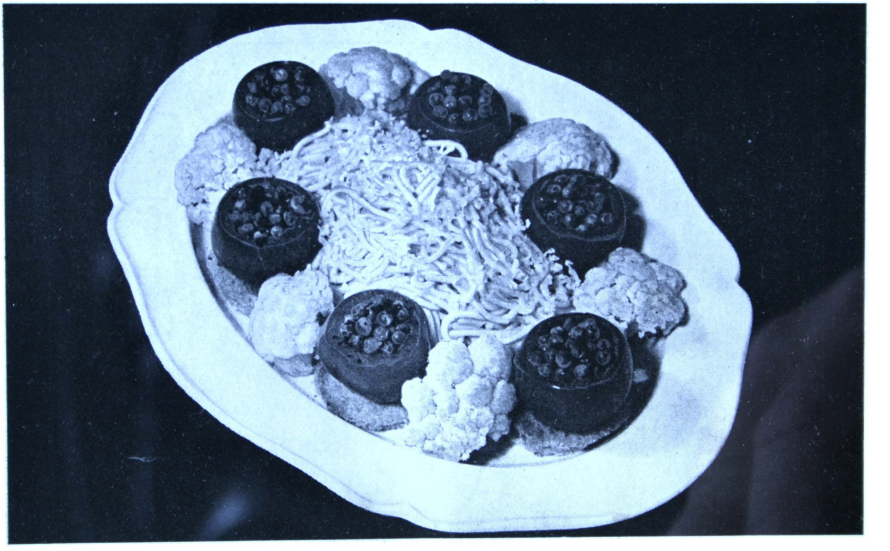
Wasch de zuurkool, zet ze op met een bodempje kokend water, het zout en de helft van de boter; kook ze daarmee gaar (ongeveer ½ uur). Zorg, dat in dien tijd het water er geheel op verkookt is. Vermeng de zuurkool met de rest van de boter en presenteer ze met spek (zie blz. 36) met knakworstjes (zie blz. 37) of saucijsjes (zie blz. 37 en 29) en met aardappelpurée (zie blz. 101), witteboonen- of groene-erwtenpurée (zie blz. 112).

Gevulde kool. 313

1 savoyekool, 10 g zout, 200 g varkensgehakt, 200 g rundergehakt 100 g brood, 5 g zout, peper, nootmuskaat, 40 g boter of vet.

Ontdoe de kool voorzichtig van al de bladeren, zonder ze te beschadigen; wasch ze en kook ze ongeveer 15 minuten in ruim kokend water met zout. Laat ze op een vergiet uitlekken. Leg in een diepe kom een uitgewrongen doek (theedoek b.v.), schik hierin langs den buitenkant een laag van de grootste bladeren en bestrijk die met een laagje van het op de gewone wijze aangemaakte gehakt; ga zoo voort met afwisselend een laag koolbladeren en een laagje gehakt te leggen, neem dan den doek stevig bijeen, zoodat hij geheel om de kool sluit, bind de punten met een touwtje samen en kook de kool in den doek 1½ uur in kokend water met wat zout. Zet onder in de pan een bord, om het aanzetten van den doek te voorkomen. Neem de kool als ze gaar is uit den doek, leg ze in een vuurvasten schotel, bestrooi ze met

Eenige groente-variaties. Links bloemkool met tomatensaus; midden: slaboonen met zure saus; rechts: tomatenmoes met eieren en groene kruiden.
(Zie recepten no. 303, 343, 364).



Bloemkool met gesmoorde tomaten en spaghetti.
(Zie recepten no. 361 en 362).

paneermeel, leg er de boter in klontjes op en laat ze in den oven lichtbruin worden.[1])

Sla van roodekool. 314

1 klein roodkooltje (ongeveer 500 g), 1 groote zure appel, sap van ½ citroen, 4 eetlepels slaolie, 1 fijngeraspt uitje, ½ theelepel zout, 2 theelepels suiker.

Maak de kool op de gewone wijze schoon, snijd ze doormidden en rasp ze of schaaf ze (b.v. met een koolmes) in dunne draden; rasp of schaaf ook de appel en het uitje. Klop de olie met het citroensap en het zout door elkaar en vermeng daarmee de dooreengeroerde kool, appel en ui.

Sla van witte- of van savoyekool. 315

± 500 g witte- of savoyekool, 1 uitje of preitje, sap van ½ citroen, 4 eetlepels slaolie, 1 theelepel zout, 1 theelepel mosterd.

Maak de kool op de gewone wijze schoon en schaaf ze in dunne draden of rasp ze; snipper ook het uitje of het preitje fijn. Roer den mosterd met het zout, de olie en het citroensap door elkaar en meng met dit sausje de sla aan.

Zuurkoolsla. 316

500 g zuurkool, 4 theelepels slaolie, 1 groote zure appel, 1 uitje, 1 à 2 theelepels suiker.

Snijd de zuurkool fijn en rasp den appel en het uitje. Meng alles door elkaar met de slaolie en voeg er naar smaak de suiker bij.

Boerenkool. 317

1½ kg boerenkool, 50 g boter, 3 g zout.

Wasch de kool zorgvuldig, neem eenige bladeren (met stengel en al) bij elkaar en snipper ze — op de wijze van andijvie — zoo fijn mogelijk, zonder dus de dikke middelnerf te verwijderen. Zet de kool op met het aanhangende water, het zout en de helft van de boter; laat ze op een flink vuur even slinken en smoor ze dan zachtjes verder gaar (ongeveer ½ uur). Roer er ten slotte de rest van de boter door.

---

[1]) Met geheel dezelfde benoodigdheden kan men eenvoudiger te werk gaan door de kool niet in een doek maar in een vuurvasten schotel „op te bouwen" en ze daarin ongeveer 1 uur in den oven te zetten. Het gerecht komt dan natuurlijk niet in den echten vorm van een kool op tafel, omdat de bladeren plat over het gehakt worden heengevouwen; de smaak is echter volkomen gelijk en de bereiding gemakkelijker.

RESTEN VAN KOOL.

Koolschoteltjes. 318

Vermeng koolresten met fijngemaakte aardappelen, maak het mengsel vochtig met wat overgebleven jus of wat melk tot het de dikte heeft van aardappelpurée; voeg er wat nootmuskaat en zoo noodig wat zout bij, doe het in een vuurvasten schotel, bestrooi het met paneermeel en leg boven op wat gesmolten boter of vet van jus. Laat er in den oven een lichtbruin korstje op komen. Leg desverkiezend bovenop wat overgebleven plakjes spek of saucijsjes, die den vorigen dag bij de kool gegeven zijn, of bestrooi het schoteltje met wat geraspte kaas.

BLADGROENTE.

Bladgroente heeft, wat gehalte aan eiwit, vet en koolhydraten betreft, betrekkelijk weinig waarde; toch is ze onmisbaar voor een goede voeding en wel door de hoeveelheid vitaminen, zouten en plantenzuren, die men er in aantreft.

Daar deze stoffen voor het grootste deel voorkomen in het vocht van de groente verdient het aanbeveling van het groentenat zoo min mogelijk verloren te laten gaan en de groente dus zoo te bereiden, dat het vocht er òf geheel op verkookt, òf tot grondstof voor een sausje bij de groente dient, òf wel bewaard wordt tot den volgenden dag voor het bereiden van de een of andere soep.

Hoe jonger de groente is, des te meer water zal ze bevatten en des te eerder zal ze ook gaar zijn, omdat de vezels nog niet zoo hard en stevig zijn geworden als bij oudere groente het geval is.

Naast *koken* zal natuurlijk ook hier het *stoomen* een geschikte bereidingswijze vormen.

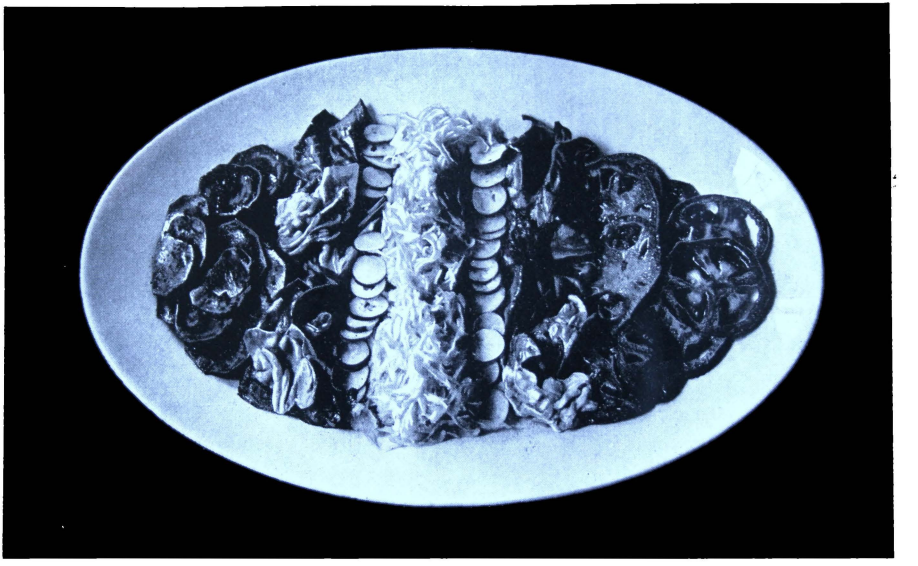
Spinazie. 319

2 kg jonge of 1½ kg winterspinazie, 50 à 100 g broodkruim, 30 g boter, 3 g zout, 4 afgestreken theelepels zuiver gemalen krijt [1]), 2 eieren of 8 reepjes gefruit boter.

Zoek de spinazie uit en zie goed na, of tusschen de bladeren ook scherpe, hoekige zaadjes zijn achtergebleven; wasch ze eenige malen tot het afdruipende water geheel helder is, knijp de groente flink uit, zet ze dan op met het krijt en het zout en laat ze vlug gaar koken (ongeveer 15 minuten), ze af en toe omroerende ter voorkoming van aanbranden. Laat ze op een vergiet uitlekken,

---

[1]) Zie noot 2, blz. 119.



Gemengde sla-schotel.
(Zie recepten no. 314 t m 316).

Schoteltje van savoyekool- of bloemkoolresten, bestrooid met geraspte kaas.
(Zie recept no. 318).

maar bewaar het vocht om het b.v. den volgenden dag door de een of andere soep te doen. Snijd of maal de spinazie fijn; wrijf in de pan het broodkruim[1]) fijn met een gedeelte van het uitgelekte vocht, voeg daarbij de spinazie en de boter en laat alles samen nog even goed warm worden. Doe de spinazie in een schaaltje en garneer ze met vierdepartjes hardgekookt ei of met reepjes gefruit brood („soldaatjes").

Snijbiet. 320

1½ à 2 kg jonge snijbiet(met nog slechts weinig ontwikkelde stengels), 30 g boter, 3 g zout, 4 afgestreken theelepels zuiver gemalen krijt.[2])

Stroop de bladeren van de stengels, wasch ze en behandel ze verder geheel als spinazie uit het vorige recept. Of wel, snipper de snijbiet met stengel en al fijn (op de wijze van andijvie), kook ze, onder toevoeging van het krijt en het zout, zonder water gaar en droog (ongeveer ½ uur) en roer er de boter door.

Namenia (een niet algemeen bekende groente, die echter — o.a. voor den moestuin voor eigen gebruik — warm moet worden aanbevolen). 321

Wasch de struiken volkomen zandvrij; snipper ze fijn en bereid ze verder geheel op dezelfde wijze als andijvie (zie blz. 128).

Postelein. 322

1½ kg postelein, 30 g boter, 3 g zout, 4 afgestreken theelepels zuiver gemalen krijt[2]), 5 g aardappelmeel of maïzena (of 1 ei).

Zoek de postelein uit, snijd ze, als de stengels lang zijn, eenige malen door en wasch ze zoo lang tot het water geheel helder is. Knijp de groente goed uit, zet ze op met het krijt en het zout en laat ze vlug gaar koken (ongeveer 20 minuten), af en toe er in roerende om aanbranden te voorkomen. Laat ze op een vergiet uitlekken, maar bewaar het vocht om er den volgenden dag posteleinsoep van te maken (zie blz. 56). Laat de postelein met de boter weer aan de kook komen en bind dan het overtollige vocht met het aangemengde meel of met een geklopt ei.[3])

---

[1]) De bereiding met broodkruim, die vooral bij jonge spinazie wordt toegepast, dient om het àl te sterke slinken der groente te voorkomen toegepast, dient om het àl te sterke slinken der groente te voorkomen

[2]) Zie noot 2, blz. 119.

[3]) Voor grootere hoeveelheden kan men b.v. aardappelmeel gebruiken met toevoeging van één ei op de geheele portie.

Andijvie. 323

4 à 6 struiken andijvie, 5 g zout, 2½ dl andijvienat (of melk), 25 g bloem, 25 g boter.

Neem van de andijvie alleen de niet meer frissche buitenste bladeren en het onderste deel van den stronk weg. Snijd ze dan, te beginnen bij den stronk, in fijne reepjes, wasch ze eenige malen tot het water geheel helder is, druk ze flink uit, zet ze op en laat ze gaar koken (ongeveer ½ uur). Laat ze op een vergiet uitlekken. Verwarm terwijl roerende de boter met de bloem en voeg daarbij langzamerhand het uitgelekte andijvienat of de melk. Laat in deze saus de andijvie nog even warm worden. Rasp er op de schaal wat nootmuskaat over.

Andijvie au jus. 324

4 à 6 struiken andijvie, 2 dl overgebleven jus.

Ontdoe de struiken alleen van de allerbuitenste niet meer frissche bladeren en het onderste gedeelte van den stronk; wasch ze eenige malen onder stroomend water tot ze geheel zandvrij zijn, bind ze met een touwtje dicht en kook ze gaar in water met wat zout (ongeveer ¾ uur). Neem er het touw af, schik de struiken in een vuurvasten schotel, giet er het magere van de jus over, bestrooi den bovenkant met wat paneermeel en leg daarop het in klontjes verdeelde vet van de jus. Laat de groente in den oven ongeveer 20 minuten stoven.

Stoofsla. 325

8 flinke kroppen sla, 5 g zout, 2½ dl nat van de sla (of melk), 25 g bloem, 25 g boter, desverkiezend 100 g zuring.

Behandel de sla geheel als andijvie. Laat desverkiezend met de sla een handvol schoongemaakte zuring gaar worden, maar voeg er dan ½ theelepel zuiver gemalen krijt bij.[1])

Gestoofde slakropjes. 326

8 flinke kroppen sla, 2 dl overgebleven jus.

Behandel de slakropjes geheel als de andijvie au jus (hierboven); dichtbinden der kroppen is hierbij niet noodig.

Slakropjes met gehakt. 327

8 kroppen sla, 200 g rundergehakt, 200 g varkensgehakt, peper, zout, nootmuskaat, 2 dl overgebleven jus.

Maak de slakropjes schoon, wasch ze en kook ze gaar in kokend water met zout (ongeveer ½ uur). Maak in dien tijd het gehakt

---

[1]) Zie noot 2, blz. 119.

aan met de kruiden en verdeel het in 8 kleine balletjes (voor elk kropje één) en één grooteren bal (voor in 't midden). Laat het gehakt ½ uur bij de sla koken. Neem dan de gaargemaakte kroppen uit de pan en vul ze met de kleine balletjes gehakt. Leg den grooteren bal, die zoo lang mogelijk in het vocht is blijven koken, midden in een vuurvasten schotel, schik er de gevulde kropjes omheen, giet er de overgebleven jus bij, bestrooi den bovenkant met wat paneermeel, leg daarop een paar stukjes vet van de jus en laat het schoteltje in den oven lichtbruin worden. Bewaar het overblijvende kooknat om er den volgenden dag groentesoep van te maken.

Brusselsch lof. 328

1 kg Brusselsch lof, 2½ dl kooknat van het lof (of melk) 3 g zout, 25 g bloem, 25 g boter.

Maak het lof schoon door het met een mesje af te schrappen, snijd het fijn evenals andijvie, of laat de struikjes in hun geheel. Laat de groente met zoo weinig mogelijk water gaar worden (ongeveer ½ uur), laat ze uitlekken en maak ze dan af op dezelfde wijze, die voor andijvie beschreven is.

Brusselsch lof au jus. 329

1 kg Brusselsch lof, 2 dl overgebleven jus.

Behandel het lof geheel als de andijvie au jus, met uitzondering natuurlijk van het dichtbinden.

Cichoreilof. 330

1 kg cichoreilof, 2½ dl melk, 25 g bloem, 25 g boter, 3 g zout.

Behandel het lof geheel als de andijvie.[1])

Molsla. 331

1 kg molsla, 2½ dl melk, 25 g bloem, 25 g boter, 3 g zout.

Behandel de molsla geheel als de andijvie.[1])

Raapstelen. 332

6 à 8 bosjes jonge raapstelen, 40 g boter, 2 g zout.

Neem van de raapstelen de worteltjes af en snijd elk bosje in fijne stukjes, te beginnen bij de stelen. Wasch de groente eenige malen tot het water geheel helder is; zet ze op met zoo min

[1]) Wanneer men den smaak te bitter vindt, kookt men de groente in ruim water in plaats van ze met het aanhangende water op te zetten. Men verliest dan echter een gedeelte van de geurige bestanddeelen.

mogelijk water en kook ze gaar (ongeveer ½ uur voor zeer jonge raapstelen). Zorg, dat het vocht er zooveel mogelijk op verkookt; bind anders het overtollige kooknat met wat aangemengde bloem of maïzena en roer er dan de boter en het zout door.

Zuring. 333

1½ kg zuring, 4 afgestreken theelepels zuiver gemalen krijt[1]), 100 g stroop, iets maïzena, desverkiezend 1 ei.

Stroop de zuring, d.w.z. ontneem aan de bladeren de stelen en de dikke middelnerven. Wasch de groente, zet ze op met het aanhangende water en het krijt en laat ze daarmee gaar koken (ongeveer 20 minuten), af en toe roerende om aanbranden te voorkomen. Bind de zuring met wat aangemengde maïzena, voeg er de stroop bij en ten slotte misschien ook het geklopte ei.

Zuring met krenten. 334

1½ kg zuring, 60 g krenten, iets maïzena, 4 afgestreken theelepels zuiver gemalen krijt, 75 g stroop, desverkiezend 1 ei.

Behandel de zuring geheel als in het vorige recept, maar kook tegelijk ook de krenten mee, die eerst flink gewasschen zijn.

Rauwe kropsla. 335

3 kroppen sla (of 6 kroppen piksla), 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn of citroensap, 1 ei, mosterd, peper, zout, gesnipperde prei, dragon, pimpernel of sterkers.

Ontdoe de sla van de buitenste bladeren, maar doe verder van het groene zoo min mogelijk weg; pluk de bladeren wat stuk, wasch ze eenige malen en sla ze daarna uit in een slamandje of in een doek, zoo droog mogelijk.
Maak voor de saus het hardgekookte ei[2]) fijn; vermeng het met de peper, het zout, den mosterd, de olie en den azijn of het citroensap. Roer deze saus — met de gewasschen tuinkruiden — even vóór 't gebruik door de sla. Vervang desverkiezend 1 kropje sla door 1 in plakjes gesneden kleine komkommer (toevoeging van 3 theelepels Maggi's Aroma maakt de saus geuriger).

---

[1]) Zie noot 2, blz. 119.

[2]) In plaats van een hardgekookt ei kan men ook een rauw ei nemen. Voordeelig is het om bij grootere hoeveelheden een rauw ei te gebruiken en dit te vermengen met een paar gekookte koude aardappelen: de saus wordt daardoor even goed gebonden als door de toevoeging van een hardgekookt ei.

Veldsla. 336

200 g veldsla, 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn of citroensap, 1 ei, mosterd, peper, zout, 1 gesnipperde prei.

Zoek de veldsla uit, wasch ze goed schoon en sla ze daarna zoo droog mogelijk uit. Behandel ze verder geheel als de kropsla uit het vorige recept. Vermeng ze desverkiezend met een in plakjes gesneden koud gekookte biet.

Andijviesla. 337

4 struiken krulandijvie of gewone andijvie, 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn of citroensap, 1 ei, mosterd, peper, zout, 1 gesnipperde prei.

Maak de andijviestruiken schoon en snijd ze in dunne reepjes; wasch ze, sla ze in een slamandje of in een doek zoo droog mogelijk uit en behandel ze verder geheel als de kropsla. Vermeng ze desverkiezend met een in plakjes gesneden koude, gekookte biet.

Molsla. 338

250 g molsla, 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn of citroensap, 1 ei, mosterd, peper, zout.

Maak de molsla goed schoon, wasch ze, sla ze uit en behandel ze verder geheel als de kropsla.

Spinaziesla. 339

250 g jonge spinazie, 2 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn, 1 ei, wat peper en zout, 1 preitje.

Zoek de spinazie zorgvuldig uit, wasch ze tot ze geheel zandvrij is, sla ze zoo droog mogelijk uit en snijd of hak ze fijn. Bereid de saus van het fijngewreven hardgekookte ei met het zout, de peper, het gesnipperde preitje, de olie en den azijn; vermeng even vóór het gebruik de sla met de saus.

JONGE PEULVRUCHTEN.

Tot dezelfde plantenfamilie, die ons als volwassen vruchten de bruine en witte boonen, de groene erwten en de linzen levert, behooren ook de groenten, die we als jonge, onvolkomen ontwikkelde vruchten gebruiken in den vorm van snijboonen, doperwten, peulen, enz.

Het verschil bestaat in het grootere watergehalte en het kleinere gehalte aan eiwit en koolhydraten bij de *niet volwassen* peulvruchten.

Wat de bereiding betreft zal hier, om dezelfde reden als bij de bladgroenten, naast koken ook stoomen aan te raden zijn.

Snijboonen. 340

1 kg snijboonen, 2 g zout, 30 g boter.

Haal de boonen aan beide zijden tweemaal af, wasch ze of wrijf ze met een vochtigen doek schoon; snijd ze in lange, dunne reepjes en zet die op met het zout, de helft van de boter en zooveel water als er in ongeveer ½ uur op verkoken kan. Kook ze gaar (ongeveer ½ uur) en schud er, als het vocht er op verkookt is, de rest van de boter door.[1])

Slaboonen. 341

1 kg slaboonen, 3 g zout, 30 g boter.

Haal de boonen aan beide zijden tweemaal af, breek ze door en verwijder zorgvuldig alle draden, die dan nog te voorschijn komen. Wasch ze en zet ze op met een bodempje water en het zout, of stoom ze zonder toevoeging van water gaar (½ à ¾ uur). Vermeng de gare, droog gekookte boonen met de boter en rasp er op de schaal wat nootmuskaat over.

Slaboonen met tomaten. 342

1 kg slaboonen, 3 g zout, 30 g boter, 4 eetlepels tomatenpurée.

Bereid de boonen volgens het vorige recept; roer er behalve de boter ook de tomatenpurée door en laat die nog even mee warm worden.

Slaboonen met zure saus. 343

1 kg slaboonen, 3 g zout, 2 dl kooknat van de boonen, ½ dl azijn of het sap van een halve citroen, 15 g bloem, 25 g boter, desverkiezend 1 ei.

Kook de boonen gaar, zooals in de vorige recepten is beschreven, maar gebruik een iets grootere hoeveelheid water en laat de boonen op een vergiet uitlekken; verwarm roerende de boter met de bloem, voeg daarbij langzamerhand de 2 dl uitgelekt boonennat en den azijn of het citroensap. Laat in deze saus de boonen even warm worden en vermeng ze dan misschien nog met een geklopt ei.

---

[1]) Desverkiezend kan men bij het stoven 10 g suiker toevoegen; wanneer echter de boonen **niet** zijn afgekookt en ze dus geheel hun bestanddeelen behouden hebben, is toevoeging van suiker niet bepaald noodig.

Slaboonen met kaassaus. 344

1 kg slaboonen, 2 g zout, 2½ dl kooknat van de boonen (of melk) 100 g kaas, 20 g bloem, 40 g boter.

Kook de boonen gaar, zooals in de vorige recepten is beschreven; laat ze uitlekken. Bereid intusschen de saus op dezelfde wijze, die voor de „Bloemkool au gratin" (blz. 122) beschreven is, vermeng ze met de boonen, doe alles in een vuurvast schoteltje en laat dit, bestrooid met de nog overgehouden kaas, wat fijn paneermeel en een paar klontjes boter, in den oven een korstje krijgen.

Tuinboonen. 345

3 kg tuinboonen, 3 g zout, 2½ dl melk, 15 g bloem, 25 g boter, 1 eetlepel gehakt boonenkruid (of half boonenkruid, half peterselie).

Dop de boonen en wasch ze; kook ze om de kleur blank te houden zoo vlug mogelijk gaar in een bodempje kokend water (ongeveer ½ uur). Laat ze dichtgedekt op een vergiet uitlekken. Verwarm terwijl roerende de boter met de bloem, voeg daarbij langzamerhand de melk en laat in dit sausje de boonen nog even warm worden. Roer er vóór het opdoen het gehakte boonenkruid of de peterselie door.

Tuinboonen met spek. 346

3 kg tuinboonen, 3 g zout, 200 g spek.

Kook de tuinboonen gaar op dezelfde wijze, die in het vorige recept beschreven is. Snijd terwijl het spek in dunne plakjes of in dobbelsteentjes en bak die in de koekenpan of in den oven bruin en knappend. Schep met een schuimspaan de boonen uit het vocht, roer er het spek en een gedeelte van het spekvet door of presenteer dit afzonderlijk bij de boonen,

Capucijners. 347

2 kg. capucijners, 3 g zout.

Dop de capucijners, wasch ze en zet ze op met het zout en met een bodempje water.[1]) Laat ze gaar en tegelijkertijd droog worden (ongeveer ½ uur), breng ze over in een dekschaal en presenteer ze met de jus van het gebraden vleesch waarbij ze gegeven worden.

Doperwten. 348

4 kg zeer jonge, of 2 kg oudere erwten, 40 g boter, 2 kg zout, 1 eetlepel fijngehakte peterselie.

Dop de erwten, wasch ze en kook ze gaar en tegelijkertijd droog in een bodempje kokend water met zout[1]) (ongeveer ½ uur). Doe de klont boter in een verwarmd dekschaaltje en roer er de warme erwten door. Bestrooi ze met de fijngehakte peterselie of presenteer die er afzonderlijk bij.

Peulen. 349

1 kg peulen, 8 g zout, 30 g boter.

Haal de peulen aan weerskanten tweemaal af, wasch ze en zet ze op met de helft van de boter, een scheutje kokend water en het zout. Laat ze gaar en droog koken (ongeveer ½ à 1 uur) en schud er dan de rest van de boter door.[2])

RESTEN VAN JONGE PEULVRUCHTEN.

Het eenvoudigst is overgebleven groenten, volgens de hierboven beschreven recepten bereid, op stoom te warmen, zoodat uitdrogen en aanbranden voorkomen wordt.

Overgebleven doperwten. 350

Resten doperwten kan men zeer goed opmaken door ze met koude sla te vermengen. Hetzelfde kan men doen met

Overgebleven capucijners. 351

en met

Overgebleven slaboonen. 352

Deze laatste kan men verder ook bereiden tot een

Boonensla. 353

± 1 kg koude, gekookte slaboonen, 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn of citroensap, wat mosterd, peper, zout, wat Maggi's Aroma.

Maak een sausje door den mosterd, de peper en het zout (desverkiezend nog vermengd met een fijngewreven hardgekookt ei) door elkaar te roeren met de olie, de Maggi Aroma en den azijn. Vermeng hiermee de gekookte koude boonen. Roer door deze

---

[1]) Een goede bereidingswijze is natuurlijk ook de capucijners en de doperwten te stoomen. Men kan dit zonder stoompan nabootsen door ze droog in een zeef of een vergiet te leggen (ook wel in een „aardappelstoomer") en deze dichtgedekt in een pan boven kokend water te hangen.

[2]) Toevoeging van suiker is ook hierbij weer niet noodig, wanneer men er slechts voor zorgt de groente **niet** af te koken (zie noot op blz. 132.

boonensla desverkiezend koude plakjes aardappelen, een in plakjes gesneden komkommer of een paar in plakjes gesneden tomaten.

AROMATISCHE GROENTEN.

Ten slotte blijft één rubriek over, die nog sterker dan de bladgroente uitsluitend waarde heeft om het groote gehalte aan geurige bestanddeelen.

Men noemt verschillende van deze groenten ook wel „groene kruiden" of „tuinkruiden" en gebruikt ze voor het geurig maken van vleeschspijzen, soepen, sausen en groentegerechten.

Zoo komen b.v. dragon, pimpernel, sterkers, borage voor als „toekruid" bij sla; dragon wordt verder ook gebruikt voor het maken van dragon-azijn, en sterkers of tuinkers wordt bij de boterham gegeven.

Selderij, peterselie, kervel, sjalotten (ook wel uien en prei) helpen mee bij het geurig maken van soepen (erwtensoep, groentesoep enz.); verder worden in azijn ingemaakte sjalotten bij vleesch gegeven en presenteert men peterselie bij of over verschillende groenten (worteltes, doperwtjes tuinboonen). Voor hetzelfde doel wordt bij tuinboonen ook wel boonenkruid gebruikt.

Hoewel ze plantkundig behooren tot de vruchten en niet tot de groenten, rangschikken we in deze rubriek toch ook de komkommers, de augurken, de eetbare kalebassen en de tomaten. Komkommers worden soms gekookt, meestal echter worden ze, òf alleen òf met andere groenten gemengd, gebruikt als grondstof voor sla; komkommers en augurken, evenals de reeds genoemde uitjes en sjalotjes, worden in azijn ingelegd en kunnen dan gegeven worden bij vleesch; eetbare pompoenen of kalebassen (o.a. de tegenwoordig meer en meer gekweekte zucchetti) worden gekookt of gesmoord.

De tomaat, een vrucht die tegenwoordig bij ons geheel is ingeburgerd en waarvan de prijs (in den zomer ten minste) niet hoog is, kan op dezelfde wijze als de komkommer tot het bereiden van sla dienen; bovendien kan men ze op verschillende wijzen gekookt of gestoofd klaarmaken.

Komkommersla. 354

2 groote of 3 kleine komkommers, 3 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn of citroensap, 1 gesnipperde prei, mosterd, peper, zout.

Schil de komkommers en snijd of schaaf ze in dunne plakjes. Vermeng de verschillende andere ingrediënten (desverkiezend

met een hardgekookt ei) tot een saus en roer die op het laatste oogenblik door de komkommers.[1]) Strooi er desverkiezend wat fijngehakte peterselie of dragon over.

Gestoofde komkommers. 355

4 flinke komkommers, 3 g zout, 2½ dl melk of vocht van de komkommers, 15 g bloem, 25 g boter.

Schil de komkommers, snijd ze overlangs in vieren, neem er met een lepel het zaad uit en verdeel verder de stukken in reepen van ongeveer 8 cm. Kook ze met zoo weinig mogelijk water en het zout gaar (ongeveer 20 minuten), laat ze uitlekken, maar bewaar het vocht. Verwarm roerende de boter met de bloem, voeg daarbij langzamerhand de 2½ dl komkommervocht of melk en laat in deze saus de komkommers nog even warm worden. Gebruik desverkiezend in plaats van 2½ dl komkommernat 2 dl van deze vloeistof met ½ dl azijn of met 2 eetlepels dikke tomatennpurée.

Gevulde komkommers. 356

3 niet te groote komkommers, 200 g varkensgehakt, peper, zout, nootmuskaat, 2 dl overgebleven jus.

Schil de komkommers en snijd ze overlangs doormidden. Neem er met een lepel het zaad uit en kook dan de halve komkommers gaar in water met zout (ongeveer ½ uur). Vul de holten op met het aangemaakte gehakt. Leg de halve, gevulde komkommers in een vuurvasten schotel, giet er de jus in, bestrooi den schotel met paneermeel, leg bovenop wat vet van de jus en laat de komkommers in den oven ongeveer ½ uur stoven, nu en dan het gehakt bedruipende met de jus.

Zuchetti. 357

1 à 1½ kg zuchetti, 3 g zout, 2½ dl melk of kooknat van de groente, 15 g bloem, 25 g boter.

Bereid de zuchetti geheel als de gestoofde komkommers; vervang ook hier desverkiezend de melksaus door een tomatensaus of een kaassaus.

Zuchetti met tomaten (Zwitsersche wijze). 358

1 kg zuchetti, 4 tomaten, 2 eetlepels fijngehakte ui, 1 eetlepel gehakte peterselie, 2 eetlepels slaolie, wat zout.

---

[1]) De gewoonte is vaak de plakjes komkommer eenige uren met zout bestrooid weg te zetten en ze daarna op een vergiet te laten uitlekken. Door deze methode gaan echter veel van de geurige bestanddeelen met het uitgetrokken vocht verloren, zoodat ze zeker niet is aan te bevelen.

Smoor de ui met de peterselie in de olie gaar zonder ze bruin te laten worden; voeg er de in blokjes gesneden zuchetti bij en laat ze meesmoren tot ze bijna zacht zijn. Voeg er de in plakken gesneden tomaat bij met wat zout en laat alles samen nog even doorkoken.

Gegratineerde zucchetti 359

1 kg zucchetti, 25 à 30 g boter, 15 g bloem, 1 uit, wat gehakte peterselie, 30 g geraspte kaas, wat paneermeel.

Verdeel de geschilde zucchetti, nadat het zaad verwijderd is, in reepjes of in plakjes. Smoor de gehakte ui in de helft van de boter gaar (niet bruin), voeg er een paar lepels bouillon (of overgehouden groentenat) bij en laat er de zucchetti in gaar worden. Laat de groente op een vergiet uitlekken en bind het opgevangen vocht met de aangemengde bloem. Breng de groente over in een vuurvasten schotel; zet den schotel, bestrooid met wat paneermeel en voorzien van de in kleine klontjes verdeelde overgehouden boter, in den oven tot zich een korstje heeft gevormd.

Tomatensla. 360

4 groote of 6 kleinere tomaten, 2 eetlepels slaolie, 2 eetlepels azijn, 1 theelepel Maggi's Aroma, wat peper en zout, 1 gesnipperde prei.

Wasch de tomaten, dompel ze desverkiezend een oogenblik in kokend water om het buitenste schilletje te verwijderen en snijd met een scherp mes de vruchten in plakken van ongeveer ½ cm dikte. Leg ze in den slabak, bestrooi ze met peper en zout en overgiet ze met het door elkaar geklopte sausje van olie, Maggi Aroma en azijn. Bestrooi ze met wat fijngesneden peterselie.

Gesmoorde tomaten. 361

8 à 10 niet te groote tomaten, wat peper en zout, ongeveer 40 g boter, 2 dl water met 1 Maggi's Bouillonblokje, 1 eetlepel gehakte peterselie.

Wasch de tomaten en schik ze in een vuurvastèn schotel of in een braadpan; voeg er den bouillon bij, de boter en wat peper en zout. Laat in den oven (of op een zacht vuur) de tomaten gaar worden, af en toe den bouillon er over gietende. Presenteer de tomaten b.v. als omranding van een schotel macaroni.

Gevulde tomaten. 362

4 groote of 8 kleinere tomaten, 200 g kalfsgehakt, wat peper, zout, nootmuskaat, 1 dl overgebleven jus.

Wasch de tomaten, snijd er het bovenste kopje af en hol ze voorzichtig met een theelepeltje uit. Maak het gehakt aan met de kruiden, vul er de tomaten mee en schik die in een vuurvast schoteltje. Wrijf het uitgeholde vruchtvleesch door een zeef, voeg het bij de jus en giet dit mengsel in het schoteltje bij de tomaten. Leg op het gehakt, dat even boven de tomaten uitsteekt, een klontje boter of vet van overgebleven jus en laat de tomaten en het gehakt in den oven gaar worden (ongeveer 20 min.).

Gebakken tomaten. 363

6 flinke tomaten, wat peper en zout, ongeveer 60 g boter. Wasch de tomaten en snijd ze met een scherp mes in niet te dunne plakken. Laat de boter in de koekenpan heet worden en bak daarin de tomatenschijfjes vlug aan weerskanten gaar. Bestuif ze met wat peper en zout (misschien ook wat fijngesneden peterselie) en presenteer ze als omranding van kalfslapjes, kalfsoesters, biefstukjes of macaroni.

Tomatenmoes of -purée. 364

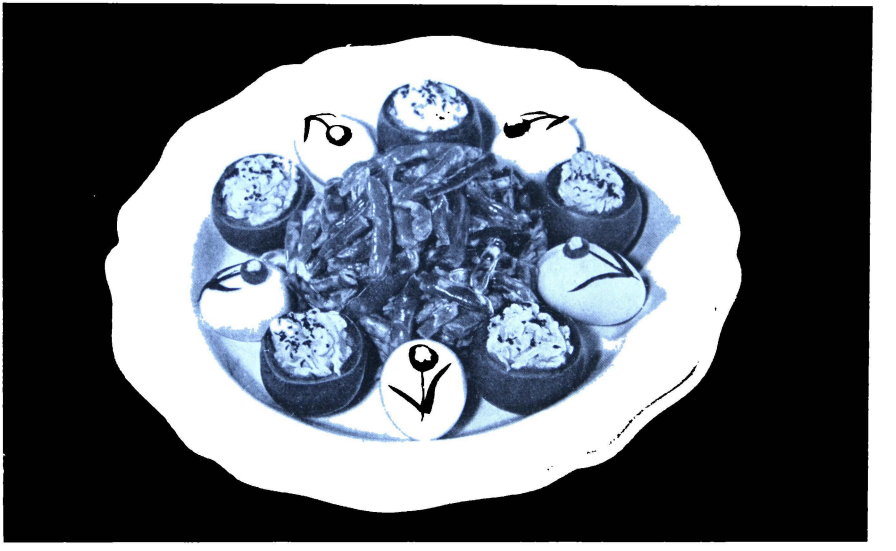
1½ kg tomaten, 30 g boter, wat zout, misschien wat peper. Snijd de gewasschen tomaten in stukken en laat ze zonder water tot moes koken, desverkiezend onder toevoeging van een uitje. Giet den inhoud van de pan over in een zeef en wrijf er de tomaten geheel door. Verwarm het verkregen moes, bind het desnoods met een paar theelepeltjes aangemengde maïzena, roer er de boter door en voeg er naar smaak wat zout en misschien wat peper bij.

GECONSERVEERDE GROENTEN.

Voor den tijd, dat de groente schaarsch is, bewaart men dikwijls een gedeelte uit die maanden, waarin ze overvloedig voorkomt. Dit bewaren kan op verschillende wijzen plaats hebben (zie hoofdstuk Inmaak); vandaar dat men ook bij de bereiding van de geconserveerde groenten op verschillende wijzen te werk moet gaan.

Groenten uit blikken of flesschen worden dadelijk uit het geopende blik of uit de flesch op een vergiet gelegd om uit te lekken; ze zijn reeds gaar, dus behoeft men ze alleen nog te warmen en met boter te vermengen, op dezelfde wijze, die voor elk van de versche groentesoorten gevolgd zou worden. Toevoeging van eenige droppels Maggi's Aroma bij het opdoen verbetert den smaak, die toch altijd eenigszins flauw zal zijn geworden, door-

Tuinkruiden.



Sla-schotel van princesseboonen, gevulde tomaten en gehalveerde, hardgekookte eieren.

dat een deel van de geurige bestanddeelen tijdens het bewaren in het water is overgegaan. De hoeveelheid moet echter zóó worden gekozen, dat de smaak van de Maggi Aroma eigenlijk niet op zichzelf wordt waargenomen. Het gaat er mee als met het zout in verschillende spijzen: het flauwe moet er door worden weggenomen, maar men zou een fout begaan, wanneer men den smaak van het zout op den voorgrond liet treden.

Het is verder ook zeer noodig de verwarmde groente vóór het opdoen te proeven, om er, als het gewenscht blijkt, nog wat zout (bij worteltjes, doperwtjes enz. ook wat suiker) aan toe te voegen.

Resten mogen nooit in het geopende blik bewaard blijven.

Groenten uit gekurkte flesschen, zooals postelein en zuring, worden op dezelfde wijze behandeld als de groenten uit blik.

Gedroogde groenten worden na het wasschen 12 à 14 uur in lauw water geweekt, daarna opgezet met ruim kokend water en zout en vlug gaar gekookt. Men maakt ze dan af alsof het versche groente was.

Het drogen wordt in de laatste jaren veel meer toegepast dan vroeger, toen men feitelijk alleen de gedroogde groenten voor scheepsproviand gebruikte, met uitzondering wellicht van de gedroogde soepgroente (julienne). Toch mag men niet vergeten, dat — al moge het gehalte aan „grovere" voedingsstoffen niet verminderd zijn — de fabriekmatig gedroogde groenten kans hebben om in vitamine-gehalte achter te staan bij de versche.

Inmaak uit het zout zet men na het wasschen op met een zeer ruime hoeveelheid kokend water zonder zout, die men na ½ uur ververscht, een bewerking, die zoo noodig nog één of meer keeren herhaald wordt. De groente wordt gaar gekookt en daarna òf op de gewone wijze met boter of met een melksausje afgemaakt (b.v. andijvie), òf gebruikt voor de bereiding van stamppot (b.v. snijboonen). Ook bij deze soort inmaak is toevoeging van wat Maggi's Aroma zeer aan te bevelen.

HOOFDSTUK IX.

STAMPPOT.

Onder „stamppot" of „gestoofden pot" verstaat men een gerecht van aardappelen met groente (in een enkel geval vruchten), die — al of niet onder toevoeging van vleesch — met elkaar zijn gekookt, fijngestampt en daarna vermengd met de een of andere vetsoort.

De aardappelen, in een stamppot gebruikt, kunnen *desnoods*

resten zijn; smakelijker en van grootere voedingswaarde echter wordt het gerecht als men de rauwe aardppelen met de groente tegelijk laat gaar worden.

Als groenten komen het meest in aanmerking: de verschillende koolsoorten, winterwortelen, uien, koolrapen, knollen, oude raapstelen en verschillenle soorten inmaak uit het zout; soms ook zure appelen, zoete appelen en stoofperen.

Als vetsoorten zijn, behalve de bekende reuzel en het vet van overgebleven jus, ook boter (mélange b.v.) en plantenvet (b.v. Delfrite) te gebruiken.

Daar een gerecht, bestaande uit alleen groente, aardappelen en vet, niet zóó rijk kan zijn aan voedende bestanddeelen als de meesten wenschen, verdient het soms aanbeveling den stamppot (wanneer er ten minste geen vleesch bij genuttigd wordt) te vermengen met erwten of boonen. De samenvoeging van snijboonen met witte boonen is algemeen bekend, maar zeker niet minder smakelijk zijn gerechten als: zuurkool met witte boonen, boerenkool met groene erwten, hutspot met witte boonen of groene erwten, enz. enz.[1]) Waar in dergelijke gevallen de boonen het vleesch wèl vervangen wat de voedingswaarde betreft, maar niet wat betreft de geurige bestanddeelen, is toevoeging van een paar theelepels Maggi's Aroma hier zeer aan te raden.

Een andere aanwijzing in de samenstelling van gestampten pot is het vervangen van een gedeelte der aardappelen door rijst. Wel is waar wordt daardoor de voedingswaarde niet verhoogd, maar toch kunnen aan het gebruik van rijst enkele voordeelen zijn verbonden (zie blz. 97).

Als algemeene regels voor het bereiden van stamppot gelden de volgende:

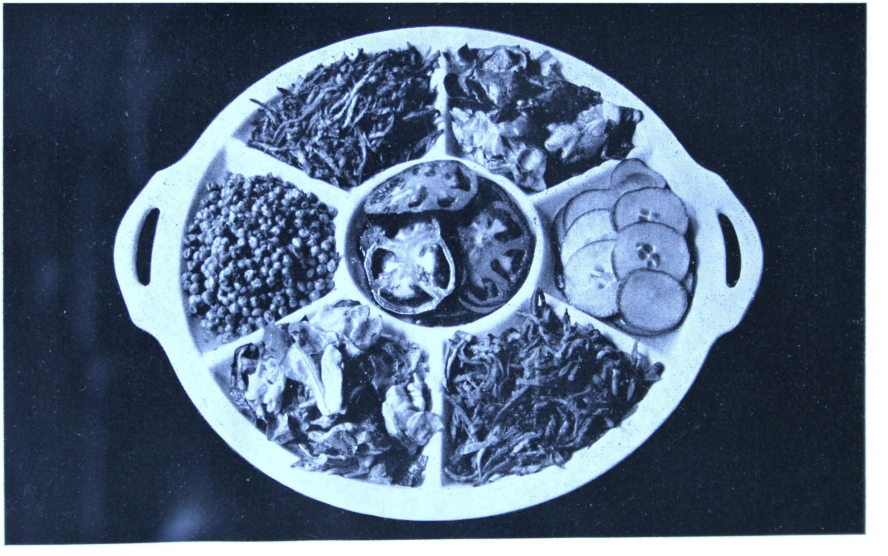
1°. bepaal, welk van de bestanddeelen het langst noodig heeft om gaar te worden en zet in verband daarmee het eerst datgene op wat den meesten tijd vraagt, een maatregel, die alleen voor het vleesch zal gelden, omdat de groenten en de aardappelen tegelijk klaar kunnen zijn en de toegevoegde peulvruchten steeds van te voren gekookt worden;

2°. neem de hoeveelheid water niet te ruim: de meeste groenten bevatten veel vocht en men zou aan nuttige bestanddeelen verliezen, wanneer later een deel van het kooknat moest worden afgegoten;

3°. gebruik bij de bereiding van stamppot liefst altijd een kleine hoeveelheid melk (½ l voor 4 personen), voeg die toe op het

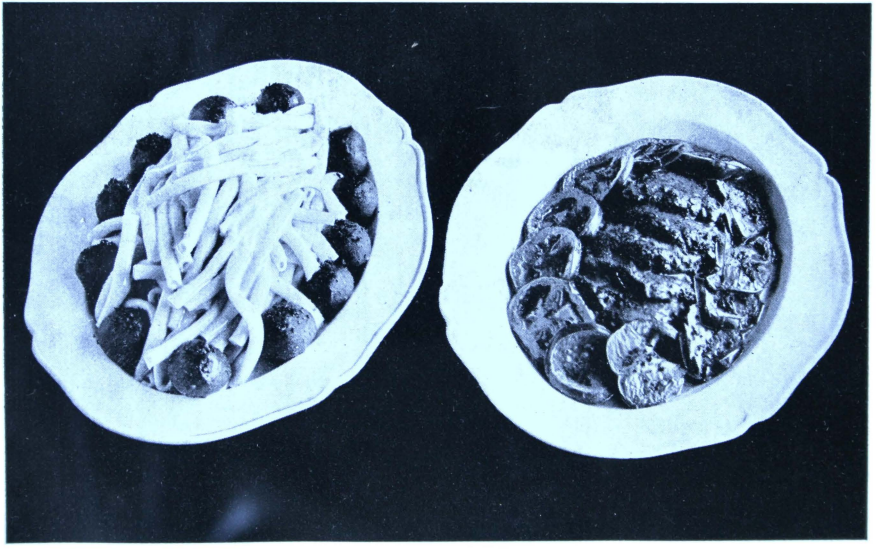
[1]) Zie ook erwten- en boonenpurée, blz. 112.

Komkommersla in tomatenmandjes (als één persoons-portietjes opgediend).
(Zie recept no. 354).



Schotel met verschillende „slaatjes".
(Zie recepten no. 350 t/m 353).

Gevulde tomaten.
(Zie recepten no. 362).



„Gesmoorde tomaten" en „gebakken tomaten".
(Zie recepten no. 361 en 363).

oogenblik dat groente en aardappelen droog en gaar zijn, laat ze vlug aan de kook komen en stamp er dan de groente en de aardappelen mee fijn; op deze wijze wordt met weinig kosten het gerecht o.a. rijker aan kalk, een stof die in onze voeding niet altijd op peil blijkt te zijn;

4°. gebruik van uw aardappelvoorraad de groote aardappelen voor stamppot: het stuk snijden, dat bij afzonderlijk gediende aardappelen minder smakelijk zou zijn, is voor een stamppot geen bezwaar.

5°. zorg er voor dat eventueel in den stamppot te gebruiken peulvruchten reeds van te voren zijn gekookt (heel goed is b.v. een restje te gebruiken van een vorigen maaltijd);

6°. voeg juist bij deze met peulvruchten bereide stamppotten *altijd* wat melk toe (zie 3°): het peulvruchteneiwit wordt door het eiwit uit de melk in waarde sterk verhoogd.

7°. Laat het stampen een *vlugge* bewerking zijn: langdurig door elkaar roeren van aardappelen en groente beteekent een grondige vermenging met lucht en dáártegen blijkt vitamine C niet bestand te zijn.[1])

Hutspot met klapstuk. 365

1½ kg winterwortelen, 1½ kg aardappelen, 300 g uien, 500 g vet klapstuk of 400 g mager klapstuk met 50 g vet, ¾ dl water, 10 g zout.

Wasch het vleesch, zet het op met het kokende water en het zout en laat het daarin 2 uur zeer zachtjes koken. Schrap of boen terwijl de wortelen, snipper ze, wasch ze en voeg ze na 2 uur bij het kokende vleesch; leg er de aardappelen op, liefst enkel maar geboend, gepit en in parten gesneden, en leg daarop de gesnipperde uien. Laat alles samen verder gaar worden (nog ongeveer ½ uur) en vul de hoeveelheid water bij, wanneer de pan droog zou koken, echter zóó, dat van het vocht later niets weggedaan behoeft te worden.[2]) Neem vervolgens het vleesch uit de pan en stamp al het overige door elkaar; of roer het los dooreen, zoodat stukjes wortel en stukjes aardappel zichtbaar blijven.

(Men kan het klapstuk, dat tot de meest taaie stukken rundvleesch behoort, ook vervangen door een even groote hoeveelheid runderpoulet. Ook kan men — op Engelsche wijze — schapen-

[1]) Ten bate van vitamine C worden verschillende groenten in fijnverdeelden toestand ook wel rauw door de gestampte aardappelen gemengd (Zie Nos. 367, 371, 373, 377).

[2]) Dit vocht zal niet alleen den geur van de groente bevatten, maar is ook een aftreksel van vleesch geworden.

vleesch gebruiken, dat dan besteld wordt in blokjes van 50 à 75 g. De kooktijd van het vleesch kan èn voor runderpoulet èn voor schapenvleesch wel met 1 uur verminderd worden, omdat beide vleeschsoorten veel malscher zijn dan het klapstuk).

Hutspot met witte boonen of groene erwten. 366

1½ kg winterwortelen, 200 g witte boonen of groene erwten, 1 kg aardappelen, 300 g uien, 80 g vet, ½ l melk, 10 g zout.

Kook liefst een dag van te voren reeds de boonen of de erwten gaar (zie de recepten op blz. 111—112), schep ze uit het vocht en laat ze koud worden (dien dag kan het kooknat heel geschikt voor een soep dienst doen). Leg onder in de pan de geboende, gepitte, in parten gesneden aardappelen met een bodempje kokend water; leg daarop de gesnipperde wortelen en uien en laat alles samen gaar en droog worden (½ uur). Giet de melk in de pan en laat ze vlug aan de kook komen; stamp dan de aardappelen en de groente met het vet door elkaar, roer er losjes de koude boonen of erwten door en laat het gerecht nog even door en door heet worden.

Hutspot met rauwe groenten. 367

1 kg winterwortelen, 200 g uien, 1½ kg aardappelen, ½ l melk, 80 g vet, ongeveer 10 g zout.

Kook de geboende, gewasschen, in parten gesneden aardappelen met een bodempje water gaar en droog (½ uur); voeg er de melk bij, laat die aan de kook komen en stamp er de aardappelen mee fijn, onder toevoeging van het vet. Rasp, terwijl de aardappelen koken, de schoongeboende wortelen en de uien op een grove rasp, meng ze door de gestampte aardappelen, laat alles samen nog even flink heet worden (niet koken) en maak het gerecht op smaak af met wat zout.

Witte- of savoyekool met versche worst. 368

1 middelmatig groote kool, 1½ kg aardappelen, 10 g zout, 400 g versche worst, 30 g vet.

Maak de kool schoon, snipper ze, wasch ze en zet ze op met niet te veel kokend water en het zout. Breng ze aan de kook, leg er dan de liefst ongeschilde, maar goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen op en daarop de gewasschen worst, waarin (om barsten te voorkomen) met een stalen vork hier en daar gaatjes zijn geprikt. Vul, als het noodig blijkt, de hoeveelheid water wat aan; laat alles verder gaar en voldoende droog

koken (ongeveer ½ uur), breng de worst over op een vleeschschotel en stamp de kool met de aardappelen en het vet door elkaar.

Witte- of savoyekool met versche worst en rijst. 369

1 middelmatig groote kool, 750 g aardappelen, 200 g rijst, 10 g zout, 400 g versche worst, 30 g vet.

Volg geheel de bereidingswijze van het vorige recept, maar strooi nadat de kool aan de kook is gebracht, de gewasschen rijst er bij en leg daarop de aardappelen en de worst. Reken op wat meer vocht, omdat de rijst daarvan een grootere hoeveelheid noodig heeft dan de enkele aardappelen.

Witte- of savoyekool met witte boonen. 370

1 middelmatig groote kool (ongeveer 1 kg), 1 kg aardappelen, 200 g witte boonen, 10 g zout, ½ l melk, 80 g vet.

Zorg er voor, dat de boonen reeds den vorigen dag zijn gekookt en uitgelekt. Zet de geboende, gepitte, in parten gesneden aardappelen op met een bodempje water; leg er de gesnipperde kool op en laat beide samen gaar en droog koken (½ uur). Giet er de melk bij, laat die aan de kook komen, stamp groente en aardappelen met het vet door elkaar, roer er losjes de koude boonen door en laat het gerecht nog even door en door heet worden.

Stamppot met rauwe savoyekool 371

1½ kg aardappelen, 750 g savoyekool, ½ l melk, 60 g vet, wat zout.

Boen en pit de aardappelen, snijd ze in parten en zet ze op met een bodempje kokend water; laat ze op een zacht vuur gaar en droog koken (½ uur). Rasp intusschen de kool op een grove „zeeprasp". Giet op de gare aardappelen de melk, laat die vlug aan de kook komen en stamp er de aardappelen mee fijn, onder toevoeging van het vet. Meng er de rauwe geraspte kool door en laat die mee heet worden (niet koken); maak het gerecht op smaak af met zooveel zout als voor den smaak noodig blijkt en met wat nootmuskaat of wat peper.

Stamppot van roodekool 372

1½ kg aardappelen, 1 kleine roodekool (ongeveer 1 kg), 1 ui, 60 g vet, ½ l melk, ½ dl azijn of een geraspte zure appel, 15 g (1 afgestreken eetlepel) suiker, wat zout.

Borstel, wasch en pit de ongeschilde aardappelen; schaaf de kool in fijne snippers (of rasp ze) en snijd de ui in plakjes. Leg onder in de pan de in parten gesneden aardappelen met een bodempje water; leg er de kool met de plakjes ui op en laat op een zacht vuur alles samen gaar en droog koken (½ uur). Giet er de melk bij laat die aan de kook komen en stamp de groente en de aardappelen fijn onder toevoeging van den azijn of den geraspten appel, het vet, de suiker en zooveel zout als voor den smaak noodig blijkt.

Stamppot met rauwe roodekool. 373

1½ kg aardappelen, 500 g roodekool, 1 ui, ½ l melk, 60 g vet, ½ dl azijn of een geraspte zure appel, 15 g suiker, wat zout.

Boen en pit de ongeschilde aardappelen, snijd ze in parten en zet ze op met een bodempje kokend water; laat ze op een zacht vuur gaar en droog koken (½ uur); rasp intusschen (op een „zeeprasp" bijv.) de kool en de ui. Giet op de gare, droge aardappelen de melk, laat die vlug aan de kook komen en stamp er de aardappelen mee fijn, onder toevoeging van het vet. Meng er de rauwe groente door en laat die even door en door heet worden (niet koken); maak dan het gerecht op smaak af met den azijn of den geraspten appel, de suiker en wat zout.

Zuurkool met spek. 374

1 kg zuurkool, 1½ kg aardappelen, 300 g mager rookspek, ½ l melk, 5 g zout, 30 g vet.

Wasch het spek met lauw water en laat het met het kokende water en het zout ½ uur koken. Wasch de zuurkool[1]) en voeg die bij het spek; leg er de liefst ongeschilde, maar goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen op en laat in het nog overgebleven bodempje water alles verder gaar en droog koken (½ uur). Breng het spek over op een vleeschschotel; giet de melk in de pan en laat ze aan de kook komen; stamp de kool met de aardappelen en het vet door elkaar.

Zuurkool met versche worst of saucijsjes. 375

1 kg zuurkool, 1½ kg aardappelen, 10 g zout, 400 g versche worst of saucijsjes, 30 g vet.

Wasch de zuurkool[1]) en laat ze in een bodempje water met het zout aan de kook komen; leg er dan de ongeschilde, maar goed

---

[1]) Wanneer men de zuurkool zelf heeft ingemaakt en dus zeker is van een zindelijke behandeling, is het wasschen overbodig: de zure smaak komt dan des te meer uit.

geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen op en de gewasschen worst of de saucijsjes en laat alles met elkaar verder gaar worden (½ uur). Breng de worst of de saucijsjes over op een vleeschschotel en stamp de kool met de aardappelen en het vet door elkaar.

Zuurkool met witte boonen. 376

1 kg zuurkool, 1 kg aardappelen, 200 g witte boonen ½ l melk, 80 g vet.

Zorg er voor, dat de boonen reeds den vorigen dag zijn gekookt en uitgelekt. Leg onder in de pan de zuurkool met een bodempje water; leg er de ongeschilde, maar goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen op en laat beide samen zachtjes gaar en droog koken (½ uur). Giet er de melk bij, laat die aan de kook komen, stamp de kool met de aardappelen en het vet door elkaar, roer er losjes de koude boonen door en laat het gerecht nog even door en door heet worden.

Stamppot met rauwe zuurkool. 377

1½ kg aardappelen, 500 g zuurkool, ½ l melk, 60 g vet, wat zout.

Boen en pit de aardappelen, snijd ze in parten en zet ze op met een bodempje kokend water; laat ze op een zacht vuur gaar en droog koken (½ uur). Snijd intusschen de zuurkool fijn. Giet op de gare, droge aardappelen de melk, laat die vlug aan de kook komen en stamp er de aardappelen mee fijn, onder toevoeging van het vet. Meng er de rauwe zuurkool door en laat die door en door heet worden (niet koken); maak het gerecht op smaak af met wat zout.

Boerenkool met rookworst. 378

¾ kg boerenkool, 1½ kg aardappelen, 300 g rookworst, 10 g zout, 30 g vet.

Wasch de boerenkool en snipper ze (telkens eenige bladeren bij elkaar nemende) met stengel en al, op de wijze van andijvie of raapstelen. Leg onder in de pan de geboende, gepitte, in parten gesneden aardappelen met zooveel kokend water, dat ze bijna onder staan; leg daarop de gesnipperde kool en de in lauw water gewasschen rookworst, waarin met een stopnaald hier en daar gaatjes zijn geprikt om barsten van het vel te voorkomen. Laat alles samen gaar worden (ongeveer ½ uur), breng de worst over op een vleeschschotel en stamp de kool met de aardappelen en het vet door elkaar.

Boerenkool met rookworst en boekweitegort (of havermout). 379

¾ kg boerenkool, 750 g aardappelen, 150 g boekweitegort of havermout, 300 g rookworst.

Volg geheel de bereidingswijze van het vorige recept, maar reken de hoeveelheid water wat ruimer en strooi de boekweitegort of de havermout tusschen de aardappelen en de kool.

Boerenkool met groene erwten. 380

¾ kg boerenkool, 1 kg aardappelen, 80 g vet, ½ l melk, 200 g groene erwten.

Zorg er voor, dat de erwten reeds den vorigen dag zijn gekookt en uitgelekt. Leg onder in de pan de geboende, gepitte, in parten gesneden aardappelen met een bodempje water en leg er de gewasschen, gesnipperde kool op. Laat groente en aardappelen samen gaar en droog koken (½ uur), giet er de melk op, laat die aan de kook komen en stamp dan alles door elkaar met het vet. Roer er losjes de koude erwten door en laat het gerecht nog even door en door heet worden.

Uien met aardappelen en versche worst. 381

1 kg uien, 10 g zout, 1½ kg aardappelen, 400 g versche worst, 30 g vet.

Zet de geboende, gepitte, in parten gesneden aardappelen op met het zout en zooveel kokend water, dat ze halverwege onder staan. Maak de uien schoon, wasch ze, snijd ze in stukken en voeg ze bij de aardappelen. Doe er ook de in lauw water gewasschen worst bij, waarin met een stalen vork hier en daar gaatjes zijn geprikt, en laat alles samen koken tot het gaar is (ongeveer ½ uur). Breng dan de worst over op een vleeschschotel en stamp de uien met de aardappelen en het vet door elkaar, desverkiezend onder toevoeging van wat azijn.

Uien met aardappelen en hoofdkaas (Geldersch gerecht). 382

1 kg uien, 10 g zout, 1½ kg aardappelen, 50 g vet, 300 g hoofdkaas.

Zet de geboende, gepitte, in parten gesneden aardappelen op met het zout en met zooveel water, dat ze halverwege onder staan. Maak de uien schoon, wasch ze, snijd ze in stukken en voeg ze bij de aardappelen. Doe er ook het vet bij, laat dan alles samen gaar worden (ongeveer ½ uur) en stamp het door elkaar. Presenteer er de in plakjes gesneden hoofdkaas afzonderlijk bij.

Uien met aardappelen, rijst en versche worst. 383

1 kg uien, 10 g zout, 750 g aardappelen, 200 g rijst, 400 g versche worst, 30 g vet.

Zet de geboende, gepitte, in parten gesneden aardappelen op met zooveel water, dat ze halverwege onder staan. Maak de uien schoon, wasch ze, snijd ze in stukken en doe ze bij de aardappelen. Wasch de rijst en voeg ze met driemaal zooveel water (dus 6 dl) bij het overige. Leg er de in lauw water gewasschen worst op en laat alles samen gaar koken (ongeveer ½ uur). Breng de worst over op een vleeschschotel en stamp de uien met de aardappelen, de rijst en het vet door elkaar, desverkiezend met toevoeging van wat azijn.

Uien met witte boonen en aardappelen. 384

1 kg uien, 10 g zout, 1 kg aardappelen, 200 g witte boonen, ½ l melk, 80 g vet.

Zorg er voor, dat de boonen den vorigen dag reeds zijn gekookt en uitgelekt. Zet de geboende, gepitte, in parten gesneden aardappelen op met een bodempje kokend water, leg er de gesnipperde uien op en laat beide samen gaar en droog koken (½ uur). Giet er de melk bij, laat die aan de kook komen, stamp alles door elkaar met het vet, roer er losjes de koude boonen door en laat het gerecht nog even door en door heet worden.

Appelen met aardappelen en spek („heete bliksem"). 385

1 kg zoete appelen [1]), 1½ kg aardappelen, 300 g mager pekelspek, ½ l melk, 5 g zout, 30 g vet.

Wasch het spek met lauw water en laat het met ongeveer ¼ l kokend water ½ uur koken. Voeg er de goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen bij en leg daarop de al of niet geschilde appelen, in partjes gesneden en ontdaan van de klokhuizen. Laat alles samen gaar en droog koken (ongeveer ½ uur) en breng dan het spek over op een vleeschschotel. Giet de melk in de pan en breng ze aan de kook; stamp de appelen met de aardappelen en het vet door elkaar. Zorg, dat gedurende het koken het water niet te veel verdampt: schenk er dus, als het noodig blijkt, nog wat kokend water bij.

Appelen met aardappelen, witte boonen en spek 386

1 kg zure appelen, 1 kg aardappelen, 200 g witte boonen, 300 g doorregen spek, ½ l melk, 5 g zout, 30 g vet.

---

[1]) Ook wel 500 g zure en 500 g zoete appelen.

Zorg er voor, dat de witte boonen reeds den vorigen dag gekookt en uitgelekt zijn. Behandel het spek op de wijze, die in het vorige recept is aangegeven, laat in het na ½ uur nog overgebleven bodempje water de aardappelen en de appelen gaar en droog koken (½ uur), voeg er dan de melk bij, laat die aan de kook komen en stamp er de aardappelen en de appelen mee fijn. Roer er losjes de koude boonen door en laat het gerecht nog even door en door heet worden.

Peren met aardappelen en spek. 387

1 kg stoofperen, 1½ kg aardappelen, 300 g mager pekelspek, 5 g zout, ½ l melk.

Volg geheel de bereidingswijze van appelen met aardappelen en spek, maar begin met de peren op te zetten en laat die 1 uur koken vóór het spek er bijgevoegd wordt; neem desverkiezend half appelen en half peren.

Peren met aardappelen, witte boonen en spek. 388

1 kg stoofperen, 1 kg aardappelen, 200 g witte boonen, 300 g vet spek, ½ l melk, 5 g zout.

Volg geheel de bereidingswijze van appelen met aardappelen, witte boonen en spek (zie hiervóór), maar begin met de peren op te zetten en laat die 1 uur koken vóór het spek er bijgevoegd wordt; voeg er, als het spek ½ uur gekookt heeft, de aardappelen bij. Neem desverkiezend half appelen en half peren.

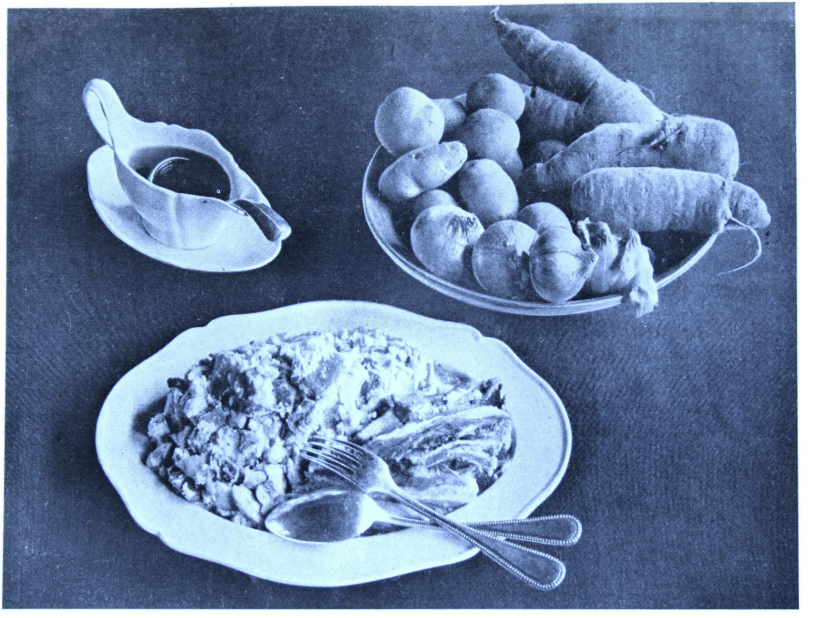
Snijboonen met witte boonen en rookworst. 389

1 kg ingemaakte snijboonen, 375 g witte boonen, 40 g vet, 300 g rookworst, 10 g zout.

Wasch de witte boonen, week ze een nacht en kook ze den volgenden dag gaar in hetzelfde water. Voeg er, als ze bijna gaar en niet al te vochtig meer zijn, de gewasschen rookworst bij, waarin met een stalen vork hier en daar gaatjes zijn geprikt; kook die ½ uur mee. Zet tegelijkertijd met de witte boonen in een andere pan de gewasschen snijboonen op met een zeer ruime hoeveelheid kokend water. Laat ze ½ uur koken, ververs dan het water en herhaal zoo noodig deze bewerking; kook de boonen verder gaar (ongeveer 2 uur) en laat ze op een vergiet uitlekken. Vermeng de snijboonen met de witte boonen en het vet en presenteer er de worst afzonderlijk bij.

Snijboonen met witte boonen, aardappelen en rookworst. 390

1 kg ingemaakte snijboonen, 1 kg aardappelen, 200 g witte boonen, 30 g rookworst, 10 g zout, 50 g vet.



Hutspot met klapstuk.
(Zie recept no. 365).

Kook de snijboonen af en laat ze gaar worden op dezelfde wijze, die in het vorige recept beschreven is. Kook ook de geweekte witte boonen op de gewone wijze gaar en laat daarbij de gewasschen worst ½ uur meekoken. Leg de snijboonen op een vergiet; leg dan onder in de pan de rauwe, liefst niet geschilde, maar goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen met zooveel vocht (b.v. het nog overblijvende boonen- en worstnat), dat ze halverwege onder staan. Leg op de aardappelen de snijboonen en de worst, laat op deze wijze de aardappelen gaar worden (ongeveer ½ uur), neem de worst uit de pan, stamp de snijboonen en de aardappelen door elkaar en roer er ten slotte losjes de witte boonen door.

Snijboonen met aardappelen en rookworst. 391

1 kg ingemaakte snijboonen, 1½ kg aardappelen, 300 g rookworst, 10 g zout, 30 g vet.

Kook de snijboonen af en laat ze gaar worden op dezelfde wijze, die in de beide vorige recepten beschreven is; laat ze op een vergiet uitlekken. Leg onder in de pan de liefst niet geschilde, maar goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen met het zout en met zooveel kokend water, dat ze halverwege onder staan. Leg daarop de worst, waarin met een stalen vork hier en daar gaatjes zijn geprikt, vervolgens de gaargekookte snijboonen. Laat alles samen nog ½ uur koken, breng de worst over op een vleeschschotel en stamp de aardappelen met de snijboonen door elkaar.

Slaboonen met witte boonen en rookworst. 392

1 kg ingemaakte slaboonen, 375 g witte boonen, 40 g vet, 300 g rookworst, 10 g zout.

Volg geheel de bereidingswijze van snijboonen met witte boonen en rookworst.

Slaboonen met witte boonen, aardappelen en rookworst. 393

1 kg ingemaakte slaboonen, 1 kg aardappelen, 200 g witte boonen, 300 g rookworst, 10 g zout, 50 g vet.

Volg geheel de bereidingswijze van snijboonen met witte boonen, aardappelen en rookworst.

Slaboonen met aardappelen en rookworst. 394

1 kg ingemaakte slaboonen, 1½ kg aardappelen, 300 g rookworst, 10 g zout, 30 g vet.

Volg geheel de bereidingswijze van snijboonen met aardappelen en rookworst.

Andijvie met aardappelen. 395

1 kg ingemaakte andijvie, 1½ kg aardappelen, ½ l melk, 10 g zout, 80 g vet.

Kook de andijvie af en laat ze gaar worden op dezelfde wijze, die voor de snijboonen beschreven is; laat ze op een vergiet uitlekken. Leg onder in de pan de bij voorkeur niet geschilde, maar goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen met het zout en een bodempje kokend water; leg daarop de andijvie en het vet en laat alles samen koken tot de aardappelen gaar en droog zijn (ongeveer ½ uur). Giet de melk in de pan en laat ze aan de kook komen; stamp er de aardappelen en de groente mee door elkaar onder toevoeging van het vet.

Andijvie met aardappelen en rijst. 396

1 kg ingemaakte andijvie, 750 g aardappelen, 200 g rijst, 80 g vet, 10 g zout.

Kook de andijvie af en laat ze gaar worden op dezelfde wijze, die voor de snijboonen is aangegeven; laat ze vervolgens op een vergiet uitlekken. Leg onder in de pan de bij voorkeur niet geschilde, maar goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen met het zout en met zooveel water, dat ze halverwege onderstaan, strooi daarop de gewasschen rijst en voeg er driemaal zooveel water bij (6 dl); leg de uitgelekte andijvie en het vet er op en laat alles samen koken tot de aardappelen en de rijst gaar zijn (ongeveer ½ uur). Stamp het daarna door elkaar.

Andijvie met witte boonen en aardappelen. 397

1 kg ingemaakte andijvie, 1 kg aardappelen, 200 g witte boonen, ½ l melk, 80 g vet, 10 g zout.

Kook de andijvie af en laat ze gaar worden op dezelfde wijze, die voor de snijboonen is aangegeven. Kook in een andere pan de geweekte witte boonen ook gaar of gebruik een restje koude boonen. Laat de andijvie op een vergiet uitlekken; leg onder in de pan de liefst niet geschilde, maar goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen met het zout en een bodempje water. Leg op de aardappelen de gaar gekookte andijvie en het vet; laat alles samen koken tot de aardappelen gaar en droog zijn (ongeveer ½ uur), voeg er de melk bij, laat die aan de kook komen, stamp dan alles door elkaar en roer er ten slotte losjes de boonen door.

Raapstelen met aardappelen. 398

4 bosjes oude raapstelen, 1½ kg aardappelen, ½ l melk, 80 g vet, 10 g zout.

Maak de raapstelen schoon, snijd ze in fijne stukjes, wasch ze tot het afdruipende water geheel helder is en breng ze aan de kook met een bodempje kokend water en zout. Leg er de liefst niet geschilde, maar goed geboende en gepitte, in parten gesneden aardappelen op en laat die meekoken tot groente en aardappelen beide gaar zijn en de pan bijna droog is (ongeveer ½ uur). Giet er de melk bij, laat die aan de kook komen en stamp dan groente, aardappelen en vet door elkaar. Vermeng desverkiezend den stamppot met rijst of met witte boonen op dezelfde wijze als dit beschreven is voor de andijvie.

HOOFDSTUK X.

VRUCHTEN.

Wat hun waarde voor de voeding betreft komen met de groenten zeer veel overeen de vruchten, die wel is waar liefst in rauwen toestand, maar toch ook toebereid gebruikt worden.

Evenals de groenten ontleenen de vruchten hun groote waarde meer aan hun gehalte aan plantenzuren en -zouten en aan vitaminen dan aan andere voedende bestanddeelen. De groote hoeveelheid vocht, die met het oog op de daarin opgeloste geurige stoffen vooral niet verloren mag gaan, maakt ook hier het *stoomen* weer een zeer gewenschte bereidingswijze; wordt in plaats daarvan het *koken* als bereidingsmethode gevolgd, dan zorge men er voor, dat het overtollige vocht toch wordt gebruikt door het b.v. te binden met wat aangemengde sago of aardappelmeel. Toevoeging van andere geurige stoffen, zooals kaneel, citroenschil, bessensap, bedekt in de meeste gevallen te veel den echten vruchtensmaak en is dus alleen te verdedigen bij vruchtensoorten, die zonder zulke stoffen te flauw zouden zijn (b.v. zoete appelen, sommige perensoorten).

Aanbeveling verdient het, bij de voeding steeds een ruim gebruik van vruchten te maken, hetzij rauw, hetzij bereid.

In den zomer vallen versche vruchten meestal in het bereik van iedereen: aardbeien, kersen, bessen, pruimen, in den herfst ook appelen en peren, zijn gewoonlijk goedkoop te krijgen. 's Winters en vooral in 't voorjaar wordt het echter moeilijker: behalve de sinaasappelen en in het begin ook sommige appelsoorten, zijn dan de versche vruchten dikwijls te duur om voor de dagelijksche voeding in aanmerking te komen.

Een zeer geschikt vervangingsmiddel bieden ons dan de gedroogde soorten (appelen, pruimen, vijgen, dadels, abrikozen, peren), die in normale tijden tegen vrij lagen prijs in den handel komen en die, wanneer ze met een voldoende hoeveelheid water bereid worden, den vorm en den smaak van versche vruchten

bijna geheel terugkrijgen. Ter vervanging van het duurdere versche fruit bij het ontbijt kan men b.v. zeer goed geweekte, gedroogde vruchten geven, desnoods ook resten gestoofde vruchten van den vorigen dag.

Ook op andere wijzen geconserveerd kunnen de meeste vruchtensoorten dienst doen in tijden van schaarschte: kruisbessen op water, kersen en pruimen au jus zijn b.v. met zeer weinig moeite en kosten te bereiden en bewijzen ongeveer denzelfden dienst als versche vruchten (zie onder Inmaak).

Behalve als koud of warm bijgerecht bij vleeschspijzen (dus eenigszins op dezelfde wijze als groente) kan men vruchten ook zeer geschikt warm of koud gebruiken voor het bereiden van allerlei eenvoudige nagerechten, hetzij afzonderlijk, hetzij in combinatie met meel- of met eierspijzen.

Zoete appelen. 399

1 kg zoete appelen, 50 g suiker, stukje kaneel of citroenschil, ½ dl bessensap of het sap van ½ citroen, ongeveer 5 g sago.

Schil de appelen, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen. Zet ze op met zooveel water, dat de bodem der pan een paar cm bedekt is, schud ze af en toe om aanbranden te voorkomen, en laat ze bijna gaar worden (ongeveer ½ uur). Voeg er de suiker en het bessensap of het citroensap bij, laat daarmee de appelen nog even koken en bind dan het vocht met de aangemengde sago. Verwijder de citroenschil of de pijpkaneel en strooi er desverkiezend op de schaal wat fijne kaneel over.

Gestoofde peren. 400

1 kg stoofperen, 50 g suiker, wat kaneel of citroenschil, desverkiezend ½ dl bessensap, ongeveer 5 g sago.

Schil de peren, snijd ze in vieren of in tweeën of laat ze in hun geheel.[1]) Verwijder in de eerste twee gevallen het klokhuis. Zet de peren op met zooveel water, dat ze halverwege onder staan, voeg er dadelijk de suiker bij en laat ze op een zacht vuur zoo lang mogelijk koken (ongeveer 3 uur) tot de kleur mooi rood is.[2]) Voeg er desverkiezend het bessensap bij, laat dit nog even meekoken en bind dan het vocht met de aangemengde sago. Verwijder vóór het opdoen de kaneel of de citroenschil.

---

[1]) Zorg in het laatste geval, dat de steeltjes er aan blijven.

[2]) Er zijn perensoorten, die ook door lang koken niet rood worden: men voegt er dan voor de kleur wat bessensap bij als de peren ongeveer half gaar zijn; ook helpt wel de toevoeging van een scheutje azijn dadelijk bij het opzetten van de peren.

Appelmoes. 401

1 kg zure appelen, 100 g suiker.

Schil de appelen, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen. Voer deze bewerking zoo vlug mogelijk uit, zoodat de appelen niet bruin worden; wasch ze, zet ze op met zooveel kokend water, dat de bodem der pan een paar cm bedekt is en kook ze vlug gaar (10 à 15 minuten), wrijf ze met een houten lepel in de pan fijn en vermeng ze met de suiker.[1])

Gestoofde kersen. 402

1 kg kersen, 50 g suiker, ongeveer 5 g sago.

Wasch de kersen en verwijder desverkiezend de pitten [2]), maar zorg, dat daarbij van het vocht niets verloren gaat. Zet ze op met het vocht of voeg bij ongepitte kersen 1 dl water. Laat ze gaar koken (ongeveer 10 min.), voeg er de suiker bij en bind dan het vocht met de aangemengde sago.

Cranberries (veenbessen). 403

1 kg cranberries, 2½ dl water, ongeveer 100 g suiker, 5 g sago.

Wasch de bessen, breng ze met het water aan de kook, voeg er dan de suiker bij en laat ze op een zacht vuur gaar worden. Bind, als het noodig is, het kooknat met de aangemengde sago.

Gestoofde bessen. 404

1 kg bessen, 100 g suiker, ongeveer 10 g sago.

Ris de bessen af, wasch ze en laat ze zonder toevoeging van water op een zacht vuur gaar koken (ongeveer 5 min.); voeg er de suiker bij en bind het vocht met de aangemengde sago.

Gestoofde pruimen. 405

1 kg pruimen, 100 g suiker, ongeveer 5 g sago.

---

[1]) Wie in het bezit is van een paardenharen zeef volgt een veel betere bereidingswijze door de appelen ongeschild te wasschen, in vieren te snijden en met een bodempje water op te zetten. Zoodra ze tot moes zijn gekookt worden ze door de zeef gewreven, waarop dan feitelijk niets anders overblijft dan de schillen, de klokhuizen en de pitten. De bereiding is daardoor zuiniger en de smaak van het gerecht beter.

[2]) Hiervoor zijn verschillende goedkoope instrumentjes in den handel; zeer geschikt kan men echter ook een schoon stukje pijpesteel of een macaronipijpje gebruiken.

Wasch de pruimen, verwijder desverkiezend de pitten op dezelfde wijze, die voor de kersen is aangegeven. Zet de vruchten op met het uitgedropen vocht of anders met 1 dl water, laat ze zachtjes gaar koken (ongeveer 10 minuten), voeg er de suiker bij en bind het vocht met de aangemengde sago.

Gestoofde kwetsen. 406

1 kg kwetsen, 100 g suiker, ongeveer 5 g sago.

Volg geheel dezelfde bereidingswijze van de pruimen in het vorige recept.

Kruisbessenmoes. 407

1 kg groene (onrijpe) kruisbessen, 200 g suiker, 15 g sago.

Verwijder van de kruisbessen de steeltjes en de verdorde kelkblaadjes, wasch de vruchten en zet ze op met ongeveer 1 dl water. Laat ze op een zacht vuur gaar koken, af en toe de vruchten schuddende; vermeng ze met de suiker, wrijf ze fijn met een houten lepel (desverkiezend door een paardenharen zeef) [1]), breng ze weer aan de kook en bind het moes met de aangemengde sago.

Gestoofde bramen. 408

1 kg bramen, 60 g suiker, ongeveer 5 g sago.

Wasch de bramen en zie daarbij goed na of er wormpjes in zijn. Zet ze op zonder water, laat ze ongeveer 10 minuten koken, voeg er de suiker bij en bind de vloeistof met de aangemengde sago.

Gestoofde lijsterbessen. 409

500 g lijsterbessen, 150 g suiker, 5 à 10 g sago.

Zet de afgeriste, gewasschen bessen op met een flink bodempje water, laat ze op een zacht vuur gaar worden (ongeveer 15 minuten), roer er de suiker door en bind het vocht met de aangemaakte sago. Geef deze compôte bij voorkeur niet afzonderlijk, maar bij de een of andere goed gebonden pap (rijst-, gort-, havermout-, tarwemeel- of roggemeelpap); ook wel bij droge rijst of gort.

Gedroogde appelen. 410

300 g gedroogde appelen, 100 g suiker, wat pijpkaneel of citroenschil, ½ dl bessensap of het sap van een halve citroen, ongeveer 5 g sago.

---

[1]) Het zeven neemt wel meer tijd dan het fijnwrijven, maar men verwijdert dan ook tevens uit het moes de pitjes en de harde schillen.

Verwijder uit de appelen zorgvuldig alle klokhuisresten; wasch de vruchten eenige malen in lauw water en laat ze eenige uren weeken in zooveel water dat ze juist bedekt zijn. Zet ze dan op met de kaneel of de citroenschil; voeg er de suiker en het bessensap of het citroensap bij zoodra de appelen zacht en gezwollen zijn; laat alles samen nog even doorkoken, bind dan het vocht met de aangemengde sago en verwijder vóór het opdoen de kaneel of de citroenschil.

Gedroogde pruimen. 411

300 g gedroogde pruimen, 50 g suiker of 75 g stroop, ongeveer 5 g sago.

Wasch de pruimen eenige malen met lauw water, doe er zooveel koud water op, dat ze juist bedekt zijn en laat ze daarin zwellen en gaar worden (ongeveer ½ uur). Voeg er de suiker of de stroop bij, laat die even meekoken en bind dan het vocht met de aangemengde sago. Toevoeging van ½ dl bessensap en in dat geval iets meer suiker maakt het gerecht smakelijker maar iets duurder.[1])

Gedroogde abrikozen. 412

300 g gedroogde abrikozen, 75 g suiker, ongeveer 5 g sago.

Bereid de abrikozen geheel als de pruimen in het vorige recept.[1])

Gedroogde prunellen. 413

300 g gedroogde prunellen, 75 g suiker, ongeveer 5 g sago.

Bereid de prunellen geheel als de gedroogde abrikozen.[1])

Gedroogde Californische peren (gele). 414

300 g gedroogde peren, 50 g suiker, 5 g sago.

Wasch de peren (liefst één voor één) in lauw water, doe er zooveel koud water op, dat ze juist bedekt zijn, laat ze daarin eenige

[1]) Een minder bekende bereidingswijze, maar die de vruchten veel meer hun natuurlijken smaak doet behouden, is de volgende.

Wasch de vruchten (pruimen, abrikozen, prunellen, vijgen, enz. enz.) eenige malen in lauw water en zie elke vrucht afzonderlijk na, of geen stof of zand is achtergebleven. Laat dan de vruchten, bedekt met lauw water, in een gesloten pan of schaaltje staan tot ze goed gezwollen zijn (1 à 2 dagen). Schep de vruchten uit het vocht in de compôte-schaal, breng het vocht met een ietsje suiker aan de kook, bind het met zeer weinig aangemengde sago tot een dunne saus, giet die eenigszins bekoeld over de vruchten en presenteer de compôte als alles met elkaar koud is geworden.

uren weeken en vervolgens op een zacht vuur zwellen en gaar worden (ongeveer 1 uur); voeg er de suiker bij en bind ten slotte het vocht met de aangemengde sago.[1])

Gedroogde Californische perziken. 415

300 g gedroogde perziken, 50 g suiker, 5 g sago.

Bereid de perziken geheel als de Californische peren uit het vorige recept.[1])

Gestoofde vijgen. 416

300 g fleur-vijgen, 1 dl bessensap of het sap van 1 citroen, 75 g suiker, ongeveer 5 g sago.

Wasch de vijgen flink eenige malen in lauw water, week ze eenige uren in zooveel water, dat ze juist bedekt zijn; zet ze met hetzelfde water op en laat ze langzaam zwellen en gaar worden (ongeveer 1 uur). Voeg er de laatste 15 minuten het bessensap of het citroensap bij met de suiker en bind ten slotte het vocht met de aangemengde sago.[1])

Gedroogde bananen. 417

300 g gedroogde bananen, 1 dl bessensap of het sap van 1 citroen, 75 g suiker, ongeveer 5 g sago.

Bereid de bananen geheel op dezelfde wijze als de vijgen; reken voor het weeken minstens 6 uur.[1])

Compôte van verschillende vruchten. 418

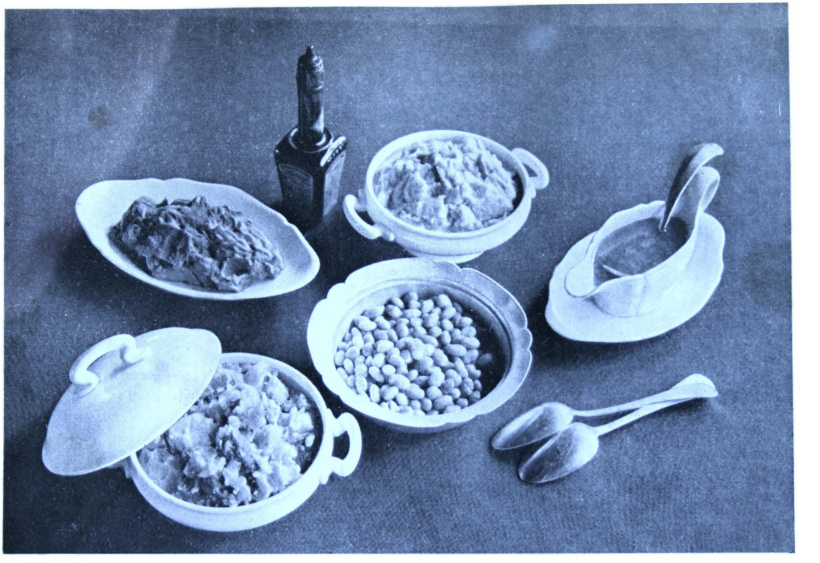
100 g gedroogde pruimen (of 50 g pruimen en 50 g blauwe rozijnen), 100 g gedroogde abrikozen of prunellen, 100 g gele Californische peren of perziken, 50 g suiker, ongeveer 5 g sago.

Wasch de verschillende vruchten in lauw water en snijd de peren en de perziken in ongeveer 4 stukken. Laat alles met elkaar weeken met zooveel water, dat de vruchten even bedekt zijn, laat ze op een zeer zacht vuur zwellen, voeg er de suiker bij en bind ten slotte het vocht met de aangemengde sago.[2])

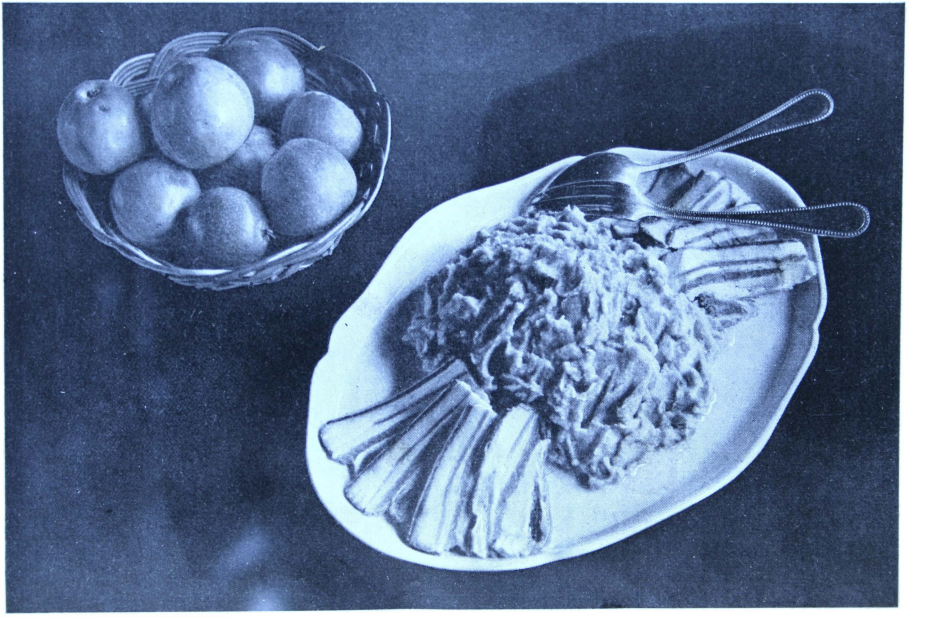
---

[1]) Zie noot op blz. 155; reken bij het bereiden op de daar beschreven wijze voor het weeken van peren, perziken, pruimen en abrikozen 2 dagen; voor de prunellen, vijgen en bananen slechts 1 dag.

[2]) Zie noot op blz. 155. In plaats van de verschillende vruchten ieder afzonderlijk te bestellen kan men ook 300 g nemen van het in den handel verkrijgbare „tutti-frutti"-mengsel.



Savoyekool-stamppot met witte boonen; links onder een schaaltje, waarin de boonen door den stamppot zijn geroerd; rechts boven een schaaltje, waarbij òf de boonenpurée (links boven) òf de heele boonen worden gepresenteerd.
(Zie recept no. 370).



Stamppot van appelen, aardappelen en spek („heete bliksem").
(Zie recept no. 385).

VRUCHTENSOEPEN.

Vruchtensoepen kunnen aan het begin van den maaltijd gegeven worden, of wel de plaats innemen van een nagerecht; in het eerste geval presenteert men ze bijna altijd warm, in het tweede geval warm of koud.

Zoowel versche als gedroogde vruchten, mits ze slechts geurig zijn, kunnen als grondstof dienen; van de gedroogde rekent men echter ¼ van de gewichtshoeveelheid, die bij versche vruchten is aangegeven.

Appelsoep. 419

1 l water, 400 g zure appelen, 50 g suiker, stukje citroenschil, ongeveer 10 g sago.

Zet de ongeschilde, maar goed gewasschen appelen op met het kokende water en de citroenschil en laat ze koken tot ze door en door zacht zijn (ongeveer 20 minuten). Giet alles door een paardenharen zeef en wrijf er het vruchtenmoes zooveel mogelijk door. Verwarm de soep opnieuw, bind ze met de aangemaakte sago en roer er de suiker door.

Perensoep. 420

1 l water, 400 g peren, 50 g suiker, stukje citroenschil, ongeveer 10 g sago.

Schil de peren, snijd ze in kleine stukjes, neem er de klokhuizen uit en kook de vruchten dan gaar in het kokende water met de citroenschil en bind de soep met de aangemengde sago. Voeg bij flauwe peren wat citroen- of bessensap; giet desverkiezend de soep vóór het opdoen door een paardenharen zeef en wrijf in dat geval de gaargekookte vruchtenstukjes in de zeef fijn.

Pruimensoep. 421

1 l water, 500 g versche pruimen, 75 g suiker, ongeveer 10 g sago.

Wasch de pruimen, verwijder de pitten en laat de vruchten in het kokende water langzaam gaar worden (ongeveer 15 minuten). Roer er de suiker door en bind de soep met de aangemengde sago. Giet desverkiezend de soep door een paardenhaaren zeef in de soepterrine en wrijf in dat geval het vruchtenmoes in de zeef fijn.

Kersensoep. 422

1 l water, 500 g kersen, 50 g suiker, ongeveer 10 g sago.

Bereid de soep geheel als de pruimensoep uit het vorige recept.

Abrikozensoep. 423

1 l water, 100 g gedroogde abrikozen, 50 g suiker, ongeveer 10 g sago.

Wasch de abrikozen in lauw water, snijd ze in tweeën of in vieren zet ze daarna op met het koude water en laat ze gaar worden (ongeveer ½ uur). Voeg er de suiker bij en bind de soep met de aangemengde sago. Giet ze desverkiezend door een paardenharen zeef in de soepterrine en wrijf de vruchten in de zeef geheel fijn. Doe er desverkiezend ten slotte nog 30 g gepelde, heele amandelen door.

Prunellensoep. 424

1 l water, 100 g gedroogde prunellen, 50 g suiker, ongeveer 10 g sago.

Bereid de soep geheel als abrikozensoep. Druppel er desverkiezend wat citroensap in.

Soep van Californische peren. 425

1 l water, 100 g gedroogde Californische peren, 50 g suiker, ongeveer 10 g sago.

Wasch de vruchten één voor één in warm water, snijd ze in reepen of in blokjes en laat die in het water langzaam zwellen en gaar worden (ongeveer ¾ uur). Voeg er de suiker bij en bind de soep met de aangemengde sago.

Soep van Californische perziken. 426

1 l water, 100 g gedroogde perziken, 50 g suiker, ongeveer 10 g sago.

Bereid de soep geheel als de perensoep uit het vorige recept; doe er desverkiezend ten slotte nog 30 g gepelde, heele amandelen door.

Gemengde- vruchtensoep. 427

1 l water, 1 dl bessensap, 50 g gedroogde pruimen of blauwe rozijnen, 50 g gedroogde abrikozen of prunellen, 50 g Californische peren of perziken, 75 g suiker, wat citroenschil, 10 g sago.

Wasch de vruchten in lauw water, snijd de peren, de abrikozen en de perziken in kleinere stukjes. Breng alles met het water, het bessensap en de citroenschil aan de kook en laat de vruchten gaar worden (ongeveer ½ uur). Voeg er de suiker bij en bind de soep met de aangemengde sago.[1])

---

[1]) In plaats van verschillende vruchten afzonderlijk te bestellen kan men ook 150 g „tutti-frutti" gebruiken, een mengsel, dat tegenwoordig algemeen in den handel voorkomt.

RESTEN VAN VRUCHTEN.

Overgebleven gestoofde vruchten kan men in de eerste plaats zeer goed den volgenden dag koud presenteeren, hetzij aan het middagmaal, hetzij aan het eerste of tweede ontbijt.

Door toevoeging van wat water, desverkiezend met wat citroen- of bessensap, kan men van de vruchtenresten vruchtensoepen bereiden (zie de recepten op de vorige bladzijden).

Verder kan men er, in combinatie met verschillende andere gerechten, smakelijke toeschoteltjes van samenstellen, als: pannekoeken, omeletten, flensjes, rijstkoekjes of wentelteefjes met vruchten; rijst, havermout, griesmeel, maïzena, enz. enz. met compôte (zie hiervoor het hoofdstuk Nagerechten).

HOOFDSTUK XI.

SAUSEN.

Een saus is een gebonden vloeistof, die toegevoegd wordt aan verschillende gerechten om er den smaak van te verhoogen, ze minder droog en daardoor ook vaak beter verteerbaar te maken.

Zoowel bij voorgerechten (vleeschspijzen, aardappelen, groenten) als bij nagerechten (puddingen) presenteert men sausen.

De eerste soort, die welke dus bij voorgerechten gegeven wordt, kan men splitsen in twee groepen:

1°. witte of lichte sausen;

2°. bruine of donkere sausen.

Voor een *lichte saus* zijn de grondstoffen:

a. **bouillon, licht gekleurd vleeschextract (b.v. Maggi's Bouillonblokjes), melk, water met zout;**

b. **tarwebloem;**

c. **boter;**

d. **verschillende geurige bijmengsels, als kruiden en specerijen.**

Bij een lichte saus wordt de boter met de bloem roerende verwarmd, maar zóó, dat de kleur lichtgeel blijft.

Bij een lichte saus zijn de kruiden gewoonlijk: tijm, peterselie, foelie, laurierblad, ui, soms Spaansche peper.

Een lichte saus wordt met het oog op de kleur dikwijls afgemaakt met een geklopt ei, desverkiezend met toevoeging van een kleine hoeveelheid Maggi's Aroma of eenige druppels citroensap.

Voor een *bruine saus* zijn de grondstoffen:

a. Bouillon, vleeschextract (liefst donkere, b.v. Liebig's vleeschextract of „Marmite"), jus met water, water met zout;

b. tarwebloem;

c. boter;

d. uien;

e. verschillende specerijen.

Bij een donkere saus wordt de bloem met de boter en meestal ook de ui donkerbruin gefruit.

Bij een donkere saus zijn de kruiden gewoonlijk: Spaansche peper, laurierblad, kruidnagelen, foelie, soms tijm.

Een donkere saus wordt liefst altijd ten slotte gebonden met wat aangemengde maïzena, omdat ze anders door de korrelige bruine bloem niet glanzend genoeg zou zijn en ze bovendien te dun zou blijven, daar gebruind meel minder bindt.

Een donkere saus wordt vaak afgemaakt met een kleine hoeveelheid Worcestershire-saus en soja.

Voor het vlug bereiden van jus en sausen heeft de firma Maggi een handig product in den handel gebracht: *Maggi's Justabletten.*

Voor een maaltijd zonder vleesch of in het geval, dat er van den vorigen dag te weinig jus is overgebleven, helpen deze tabletten ons door de moeilijkheden heen.

Maggi's Jus bevat dezelfde ingrediënten als een zelfgemaakte vleeschjus en is dus evenals deze bij verschillende gerechten te gebruiken (aardappelen, rijst, macaroni, bruine boonen). Ook verschillende donkere sausen kunnen er mee worden bereid (zie onder de recepten).

De *zoete sausen,* die gegeven worden bij nagerechten, kunnen bereid worden:

1°. van vruchtensappen;

2°. van melk of gedeeltelijk room.

Als bindmiddelen worden in deze sausen gebruikt: sago, aardappelmeel, maïzena of eieren.

Sago, maïzena en *aardappelmeel* zijn in het gebruik het gemakkelijkst: ze zijn spoedig met koude vloeistoffen aan te mengen, geven weinig kans tot het vormen van klontjes, die de saus ongelijk zouden maken, en behoeven slechts zeer kort te koken om gaar te worden en daardoor de vloeistof te binden.

Daar de tegenwoordige sagosoorten bijna uitsluitend vervaardigd worden uit aardappelmeel en de aangemengde uiteenge-

vallen sagokorrels geheel met aangemengd aardappelmeel overeenkomen, zal uit een zuinigheidsoogpunt aardappelmeel de voorkeur verdienen boven sago.

Echte sago is van aardappelsago te onderkennen door de stevige korrels, die niet tusschen de vingers fijngewreven kunnen worden en die bij het aanmengen niet uit elkaar vallen. Deze sago heeft ook langeren tijd noodig om gaar te worden: eerst wanneer de korrels door en door glazig zijn kan men de sago als gaar beschouwen. Daar elke korrel op zichzelf een geheel blijft vormen, bindt echte sago minder dan aardappelsago.

Maïzena bestaat uit het zetmeel van de mais; ze laat zich gemakkelijk met vloeistoffen aanmengen en geeft evenals sago en aardappelmeel weinig gevaar voor het vormen van klontjes.

Terwijl sausen met sago, aardappelmeel of maïzena doorschijnend blijven, maakt bloem ze ondoorschijnend; daarom zal men voor het binden van vruchtensappen, die men helder wil houden, liever een der eerstgenoemde drie zetmeelsoorten nemen en gebruikt men daarentegen voor melksausen liefst bloem, omdat daar de grondstof (melk) vanzelf al ondoorschijnend is. In sausen, die gedeeltelijk met eieren gebonden worden en die daardoor toch reeds ondoorschijnend zijn, komt maïzena als bindmiddel veel voor. Het spaart in dat geval een deel van de duurdere eieren uit: immers men kan aannemen, dat 1 ei ongeveer evenveel bindt als 5 g maïzena.

Eieren zijn voor het binden wel het duurst, maar ook het smakelijkst en het voedzaamst, zoodat ze b.v. in ziekenschoteltjes nogal eens als bindmiddel gebruikt worden.

Het binden van een saus door toevoeging van eieren vereischt meer zorg en levert meer moeilijkheden op dan het binden met sago, aardappelmeel of maïzena.

Het dik worden van de vloeistof berust op het coaguleeren van het eiwit bij hooge temperatuur (boven 70°). Vormen zich nu bij dit samenvloeien groote vlokken, dan wordt de saus korrelig en onsmakelijk: men noemt deze verandering „schiften". Zorgt men daarentegen, dat door het in beweging blijven van de vloeistof (door roeren b.v.) de stollende vlokjes zeer fijn verdeeld worden, dan wordt de vloeistof in haar geheel dikker, zonder dat men de aanwezigheid der gestolde eiwitdeeltjes bemerkt.

Giet men b.v. voor het binden van een vloeistof het koude geklopte ei in het heete vocht, dan zal het eiwit in grove vlokken schiften; verwarmt men het geklopte ei voorzichtig door er langzamerhand de heete vloeistof roerende bij te voegen, dan wordt het „schiften" voorkomen.

Hoe dikker de te binden vloeistof is, des te minder kans bestaat er voor het schiften van de eieren; een waterachtige vloeistof (bouillon b.v.) zal meer kans geven op schiften dan een reeds van te voren met wat maïzena gebonden saus: de eiwitdeeltjes worden in het laatste geval door de in de vloeistof voorkomende vaste stof fijner verdeeld.

Hoe beter daarom ook wit en geel door elkaar geklopt zijn, des te geringer is het gevaar voor schiften: een ei, waarin het lijmige eiwit nog zichtbaar is, zal zeker na verhitting met de vloeistof harde witte stukjes vertoonen.

Het wit schift over 't algemeen gemakkelijker dan de dooier; in den dooier nl. is door het daarin voorkomende vet het eiwit al fijner verdeeld, terwijl het in het taaie wit geheel uit elkaar geklopt moet worden. Daarom gebruikt men voorzichtigheidshalve voor het binden wel alleen de dooiers; daar men dan echter meer eieren noodig zal hebben en men bovendien dikwijls geen bestemming weet voor het overblijvende wit, verdient het uit een zuinigheidsoogpunt meestal de voorkeur wit en geel, mits goed geklopt, samen te gebruiken.

Naast al de bovengenoemde soorten van sausen, waarbij het binden altijd een gevolg is van verhitting, kunnen wij een ander type noemen, waarbij het gebonden uiterlijk berust op het grondig met elkaar vermengen van de een of andere vetsoort (olie, boter) met een waterachtige vloeistof (water, bouillon, azijn, citroensap). In de natuurkunde noemt men zulke mengsels, waarin het vet zóó fijn verdeeld is, dat het zich niet meer als een bovendrijvende laag afscheidt, emulsies. Flink roeren of kloppen is een eerste vereischte om zulk een emulsie te vormen, terwijl toevoeging van eierdooier (ook wel mosterd) een middel is, dat het werk gemakkelijker maakt. Al dergelijke sausen worden zonder vuur bereid en worden dus gediend òf bij koude gerechten, (bij sla, koud vleesch, koude visch) òf bij gerechten, die zóó warm zijn, dat de koude (of hoogstens lauwe) saus geen afbreuk doet aan de temperatuur van het geheele gerecht (gewelde boter bij warme visch of bij asperges, stroopsaus bij trommelkoek).

Maggi's Jus. 428

1 Maggi's Justablet, 100 à 50 g vet of boter (al naarmate de jus vetter of minder vet wordt gewenscht), 4 dl water, wat zout.

Maak het tablet fijn en roer er met koud water een glad papje van; verdun dat met de 4 dl water. Laat in een braadpan de boter lichtbruin worden, giet er roerende het aangemengde jus-

tablet bij, sluit de pan en laat de jus nog 5 minuten zoo zacht mogelijk doorkoken. Voeg er naar smaak wat zout bij. Volg voor „biefstukjus" dezelfde bereidingswijze, maar gebruik daarvoor uitsluitend boter (geen „vet" dus).

Botersaus (bij aardappelen of gekookte visch). 429
½ l water met zout [1]), 40 g tarwebloem, 60 g boter.[2])

Verwarm op een zacht vuur roerende de bloem met 40 g van de boter tot een gladde massa; voeg daarbij, roerende, langzamerhand het warme water en laat de saus nog even doorkoken (ongeveer 5 minuten). Neem de saus van het vuur en roer er vlug de overgebleven boter bij kleine klontjes tegelijk door.

Peterselisaus (bij versch gekookte visch, zoutevisch, aardappelen, groene erwten, wortelen). 430
½ l water met zout [1]), 40 g tarwebloem, 40 g boter, 1 eetlepel gehakte peterselie.

Verwarm op een zacht vuur roerende de boter met de bloem tot een gladde massa; voeg daarbij, roerende, langzamerhand het warme water en laat de saus nog even doorkoken (ongeveer 5 minuten). Voeg er vóór het opdoen de fijn gehakte peterselie bij, maar laat die niet meekoken.

Mosterdsaus (bij versch gekookte visch, stokvisch aardappelen, hardgekookte eieren). 431
½ l water met zout [1]), 40 g tarwebloem, 40 g boter, 1 eetlepel mosterd.

Bereid de saus evenals de peterselisaus, maar voeg er in plaats van de peterselie het laatst den mosterd bij, die niet mag meekoken.

Uiensaus (bij stokvisch, aardappelen, witte boonen). 432
½ l water met zout [3]), 100 g uien, 40 g tarwebloem, 40 g boter.

---

[1]) Voor een saus bij visch kan men als vloeistof het vischwater gebruiken, mits men dit, omdat het te zout is, met gewoon water vermengt; in plaats van gewoon water met zout kan ook water met een paar opgeloste Maggi's Bouillonblokjes of een theelepeltje „Marmite" dienst doen.

[2]) In al de hier volgende recepten voor sausen laat de natuurboter zich zonder bezwaar vervangen door margarine of plantenboter.

[3]) In plaats van water met zout kan ook stokvischnat of witteboonennat gebruikt worden.

Maak de uien schoon, wasch ze, snipper ze en smoor ze gaar in de boter (ongeveer 15 min.); strooi er de bloem bij, roer alles tot een gelijk mengsel door elkaar en voeg er dan langzamerhand (roerende) het warme water met het zout bij; laat de saus nog 5 minuten doorkoken. Voeg er, als de saus bij witte boonen of bij aardappelen gebruik wordt, desverkiezend ½ dl azijn bij.

Eiersaus of zure saus (bij witte boonen, aardappelen, slaboontjes, gekookte visch, gekookte osse- of kalfstong, gekookte aardappelen). 433

½ l bouillon [1]), 35 g tarwebloem, 40 g boter, 1 à 2 eieren, ½ dl azijn.

Bereid de saus als de peterseliesaus; voeg er echter in plaats van de peterselie, den azijn bij en giet dan de saus flink roerende bij het goed geklopte ei in de sauskom.

Citroensaus (bij witte boonen, aardappelen, slaboonen, gekookte kip, osse- en kalfstong, gestoofd kalfs- of varkensvleesch). 434

½ l bouillon [2]), 40 g tarwebloem, 40 g boter, stukje foelie, sap van ½ citroen, 1 ei.

Laat in het vocht de foelie en desverkiezend ook een takje peterselie trekken. Verwarm dan roerende op een zacht vuur de boter met de bloem en voeg daarbij langzamerhand en steeds roerende de warme vloeistof, waaruit met een schuimspaan de foelie en de peterselie verwijderd zijn. Laat de saus nog even doorkoken, vermeng ze dan voorzichtig met het geklopte ei en voeg er het laatst het citroensap bij.

Kaassaus (bij macaroni, bloemkool, slaboonen, schorseneeren, aardappelen). 435

½ l melk, 40 g tarwebloem, 40 g boter, 100 g geraspte kaas (liefst oude).

Verwarm roerende op een zacht vuur de boter met de bloem, voeg daarbij, steeds roerende, langzamerhand de warme melk en daarna de geraspte kaas. Laat de saus onder voortdurend roeren

---

[1]) In plaats van bouillon kan men voor de eiersaus gebruiken het kooknat van de witte boonen, de slaboonen, de aardappelen of de visch; ook wel een gedeelte van den tongbouillon, mits deze niet te zout is.

[3]) In plaats van bouillon is ook het boonennat, het aardappelwater, de bouillon van de tong of de kip en desnoods wat overgebleven magere kalfsjus met water te gebruiken.

nog even doorkoken en presenteer ze dan zoo warm mogelijk, zoodat de kaas goed gesmolten blijft.

Witte ragoûtsaus (bij gekookte osse- of kalfstong, gestoofd kalfs-, lams- of varkensvleesch, hardgekookte eieren). 436
½ l bouillon [1]), 40 g tarwebloem, 40 g boter, stukje foelie, takje peterselie, takje tijm, laurierblaadje, klein stukje ui, 1 ei, eenige druppels citroensap.
Laat in het vocht de verschillende kruiden trekken en volg dan dezelfde bereidingswijze van de citroensaus (zie boven).

Kerriesaus (bij gekookt vleesch, gestoofde vleeschresten, gekookte kip, bloemkool, witte boonen, hardgekookte eieren). 437
½ l bouillon [2]), 40 g tarwebloem, 40 g boter, 1 theelepel kerrie (glad afgestreken), 1 kleine ui (50 g ongeveer).
Verwarm roerende op een zacht vuur de boter met de bloem, de gesnipperde ui en de kerrie tot een lichtgele massa. Voeg hierbij langzamerhand en steeds roerende de warme vloeistof, laat de saus nog even doorkoken en giet ze ten slotte door een zeef.

Tomatensaus (bij gekookt vleesch, gestoofde kalfs- of varkensvleeschresten, bloemkool, witte boonen, linzen, hardgekookte eieren, gekookte kip). 438
½ l bouillon [2]), laurierblaadje, stukje foelie, 1 kruidnagel, 4 tomaten (of 4 eetlepels dikke tomatenpurée), 40 g tarwebloem, 40 g boter, stukje ui.
Laat in het vocht met de kruiden de gewasschen tomaten en het stukje ui gaar koken en wrijf ze fijn. Zeef de vloeistof, giet ze roerende langzamerhand bij de met elkaar verwarmde boter en bloem en laat de saus nog even doorkoken.

Pikante saus of bruine ragoûtsaus (bij biefstuk, ossenhaas, gekookte osse- of kalfstong, gestoofde vleeschresten. 439
½ l bouillon [3]), 40 g tarwebloem, 40 g boter, 1 kleine ui (ongeveer 50 g), stukje gesnipperde wortel, stukje Spaan-

---

[1]) In plaats van bouillon kan ook gedeeltelijk melk worden genomen; ook wel bouillon van de tong, mits deze niet te zout is.

[2]) Als vloeistof kan men ook bouillon van de kip gebruiken, overgebleven magere kalfsjus verdund met water, of het nat van de witte boonen.

[3]) In plaats van bouillon kan ook gebruikt worden bruin van jus, verdund met water en desnoods zelfs water met zout, wanneer men in dit laatste geval slechts zorgt voor zóóveel geurige kruiden, dat de saus toch smakelijk wordt.

sche peper, laurierblad, 2 kruidnagelen, plukje tijm, 2 theelepels tomatenpurée, 10 g maïzena.

Laat in het vocht de verschillende kruiden trekken. Fruit terwijl de boter met de bloem en de gesnipperde ui bruin, maar zorg, dat ze niet branden. Voeg hierbij roerende de tomatenpurée en daarna de warme vloeistof; laat de saus zachtjes nog ½ uur doorkoken, bind ze met de aangemengde maïzena en giet ze door een zeef. Voeg er desverkiezend, om de saus pikanter en ook donkerder te maken, ½ eetlepel Worcestershire-saus bij en 2 theelepeltjes Maggi's Aroma of ½ eetlepel soja.

Eenvoudige bruine saus van Maggi's Justabletten (bij bruine boonen, capucijners, linzen). 440

1 Maggi's Justablet, 2 à 3 dl water.

Maak in een pannetje het tablet fijn en meng het met een scheutje water tot een papje; voeg er de 2 à 3 dl water bij en laat de saus gedurende 5 minuten zachtjes doorkoken.

Pikante saus van Maggi's Justabletten (bij osse- of kalfstong, biefstuk, gestoofde vleeschresten). 441

1 Maggi's Justablet, 3 dl water, wat peper en zout, 1 in dunne plakjes gesneden augurk.

Volg de bereidingswijze van de „eenvoudige bruine saus" uit het vorige recept. Maak de saus af met de gesnipperde augurk en met naar smaak wat peper en zout.

Warme mayonnaisesaus (bij gekookte, warme visch, b.v. zalm). 442

2 eieren, 2 lepels melk, 2 lepels slaolie, 2 lepels azijn, wat peper en zout.

Klop in een gaaf pannetje de eieren met de peper en het zout, voeg er de melk, dan de olie en het laatst den azijn bij. Roer alles op een zacht vuur (of liever nog au bain-marie, d.w.z. in een pan met kokend water) tot de saus gebonden is.

KOUDE SAUSEN BIJ VLEESCH, VISCH ENZ.

Eenvoudige slasaus. 443

4 eetlepels slaolie, wat peper, zout, mosterd, 2 eetlepels azijn (of 1½ lepel citroensap).

Klop alle bestanddeelen door elkaar tot zich een gebonden sausje heeft gevormd.

Mayonnaisesaus[1]) (bij koud vleesch, koude visch, sla, enz.). 444

1 eierdooier, 2½ dl slaolie, ¼ à ½ dl azijn, wat peper, zout, mosterd.

Klop met een goed vertinde garde (eierklopper) den dooier met de kruiden en 1 eetlepel van den azijn door elkaar. Voeg er steeds kloppende, langzamerhand (in een uiterst fijn straaltje) de olie bij tot de saus de vereischte dikte heeft en mooi glanzend is; verdun ze nu en dan met eenige droppels azijn.

(Het gelukken van de saus hangt geheel af van het goed aanmengen van de dooiers met de olie: geschiedt dit niet volkomen genoeg, dan scheidt de olie zich af. Zulk een mislukte saus kan weer hersteld worden:

1°. door er meer mosterdpoeder door te roeren;

2°. door een nieuwen eierdooier te roeren en hierbij in kleine hoeveelheden de mislukte saus te voegen.

3°. door in een kom 1 eetlepel warm water te doen en daarbij onder flink kloppen langzamerhand de mislukte saus te voegen).

Ravigottesaus (bij koud vleesch). 445

Bereid de saus geheel als mayonnaise, maar roer er ten slotte een vollen eetlepel zeer fijn gehakte kruiden door, als: een sjalotje, kervel, peterselie, dragon, pimpernel.

Gewelde boter (bij gekookte visch, geroosterd vleesch, asperges, Brusselsch lof, gekookte aardappelen). 446

100 g boter, ½ à 1 dl warm water.

Voeg de boter bij het water, dat niet bepaald kokend heet mag zijn; klop beide door elkaar tot een gelijk, roomig mengsel.

ZOETE SAUSEN.

Kaneelsaus (bij rijst of gort). 447

½ l melk, 30 g tarwebloem, 50 g suiker, stukje pijpkaneel.

Roer bloem en suiker door elkaar en meng ze met wat van de koude melk tot een dun vloeibare, geheel gladde massa. Breng de overige melk met de kaneel aan de kook op een zacht vuur, zoodat de kaneel goed aftrekt. Roer door de kokende vloeistof de

---

[1]) Mayonnaisesaus kan zonder bezwaar eenigen tijd (een paar weken) bewaard worden. Hoewel feitelijk te véél voor 4 personen, bereidt men daarom toch liever de opgegeven hoeveelheid, in plaats van daarvan b.v. de helft klaar te maken.

aangemengde bloem met de suiker; laat de saus roerende ongeveer 5 minuten doorkoken en neem er dan de kaneel uit. Gebruik desverkiezend in plaats van pijpkaneel fijne kaneel: roer in dat geval de kaneel dadelijk door de bloem en de suiker.

Stroopsaus (bij ketelkoek, gort, boekweitegrutjes, enz.). 448
4 dl melk, 1 dl stroop (ongeveer 200 g), 40 g boter, 30 g tarwebloem.

Verwarm roerende op een zacht vuur de boter met de bloem, voeg daarbij langzamerhand en steeds roerende de warme melk, laat de saus roerende doorkoken tot ze gebonden is, neem de pan van het vuur en voeg er dan de stroop bij.

Stroopsaus (bij ketelkoek). 449
2½ dl stroop (ongeveer 500 g), 75 g boter.

Verwarm roerende de stroop met de boter tot beide zich tot een gelijke saus hebben gevormd, zonder ze echter te laten koken.[1])

Vanillesaus (bij citroenrijst, chocoladepudding, bessensappudding, koude gestoofde vruchten, enz.). 450
½ l melk, 15 g maïzena, 30 g suiker, ¼ stokje vanille[2]), 1 ei.

Breng de melk met de vanille en de suiker langzaam aan de kook, zoodat de vanille goed aftrekt. Meng terwijl de maïzena aan met het goed geklopte ei en met zooveel van de lauwe melk, dat alles samen een gelijke massa vormt. Voeg hierbij roerende langzamerhand de kokende melk, breng het mengsel weer in de pan terug, maak het onder voortdurend roeren geleidelijk weer aan de kook en laat het, roerende, even doorkoken tot het meel gaar is (ongeveer 3 minuten). Neem er vóór het opdoen de vanille uit.

(Voor het roeren is een klein eierkloppertje — een „garde" — het gemakkelijkst, omdat daardoor de vloeistof door de geheele massa in beweging wordt gehouden, en het ei dus minder kans heeft van schiften. Men kan dit gevaar natuurlijk ook ontloopen door de melk alleen met het aangemengde meel te binden en er

---

[1]) 's Zomers is verwarmen niet noodig; de weeke boter laat zich dan met de weeke stroop toch reeds gemakkelijk tot een gelijkmatig geheel vermengen.

[2]) Een stokje vanille, dat éénmaal gebruikt is, wascht men met kokend water goed schoon, laat het drogen en bewaart het dan in een busje of fleschje met wat suiker. Een volgenden keer kan men het door midden splijten en de helft gebruiken; een derde maal gebruikt men de andere helft. De suiker heeft in dien tijd ook genoeg van den vanillesmaak aangenomen om het een of ander gerecht geurig te maken.

het laatst het ei bij te voegen, dat dan niet behoeft mee te koken; in dat geval bindt echter het ei niet zooveel, zoodat na bekoeling de saus wel eens te dun wordt).

Chocoladesaus (bij maïzena-, rijstmeel- of griesmeelpudding) 451

½ l melk, 20 g maïzena, 20 g cacaopoeder, 40 g suiker, desverkiezend ¼ stukje vanille

Breng de melk aan de kook met de suiker en desverkiezend de vanille. Roer terwijl de maïzena door de cacao en meng deze bestanddeelen met wat teruggehouden koude melk tot een gladde, dun vloeibare massa; giet die roerende bij de kokende melk en laat de saus nog ongeveer 5 minuten (roerende) doorkoken. Neem er vóór het opdoen de vanille uit. Maak de saus niet te lang van te voren klaar, niet b.v. den vorigen dag: door lang staan wordt ze n.l. vaak dun.

Bessensapsaus((bij maïzena-, griesmeel-, rijstmeelpudding, droge rijst, beschuit, enz.). 452

3 dl bessensap[1]), 1 dl water, 60 g suiker, ongeveer 15 g sago of aardappelmeel, desverkiezend een stukje pijpkaneel of een dun stukje citroenschil.

Breng het water met het bessensap, de suiker en desverkiezend de kaneel of de citroenschil aan de kook. Meng terwijl de sago of het aardappelmeel aan met wat koud water, giet het roerende in de kokende vloeistof en laat alles even doorkoken (1 à 2 minuten). Neem er vóór het opdoen de kaneel of de citroenschil uit.

Frambozensapsaus (bij maïzena-, griesmeel-, rijstmeelpudding, droge rijst, enz.). 453

3 dl frambozensap[1]), 1 dl water, 40 g suiker, ongeveer 15 g sago of aardappelmeel.

Bereid de saus geheel als de bessensapsaus in het vorige recept.

Bessensapsaus met frambozensap (bij maïzena-, griesmeel-, rijstmeelpudding, droge rijst, enz.). 454

2 dl bessensap, 1 dl frambozensap, 1 dl water, 50 g suiker, ongeveer 15 g sago of aardappelmeel.

Volg dezelfde bereidingswijze als voor bessensapsaus.

---

[1]) Het vruchtensap kan gemaakt worden door uitpersen van versche vruchten; het is echter ook in flesschen en halve flesschen verkrijgbaar.

Saus van bramensap (bij maïzena-, rijstmeel, griesmeelpudding, droge rijst, enz.). 455

3 dl bramensap[1]), 1 dl water, 40 g suiker, ongeveer 15 g sago of aardappelmeel.

Bereid de saus als de vorige vruchtensausen.

Sinaasappelsaus (bij maïzena-, griesmeel-, rijstmeelpudding, droge rijst, enz.). 456

Sap van 3 sinaasappelen, zooveel water, dat de hoeveelheid vocht samen 4 dl vormt, 40 g suiker, ongeveer 15 g sago of aardappelmeel, zeer dunne schil van 1 goed gewasschen sinaasappel.

Breng het vruchtensap met het water, de schil en de suiker langzaam aan de kook, zoodat de schil goed kan aftrekken. Bind de vloeistof met de aangemengde sago en neem er de schillen vóór het opdoen op een schuimspaan uit.[2])

Citroensaus (bij maïzena-, griesmeel-, rijstmeelpudding, droge rijst, enz.). 457

Sap van 1 groote of 2 kleine citroenen, zooveel water, dat de hoeveelheid vocht samen 4 dl vormt, 60 g suiker, ongeveer 15 g sago of aardappelmeel, zeer dunne schil van 1 goed gewasschen citroen.

Bereid de saus op dezelfde wijze als de sinaasappelsaus uit het vorige recept.[3])

Schuimsaus (bij verschillende warme puddingen, enz.). 458

2 eieren, 1½ dl vruchtensap of alcoholvrije wijn,[4]) ongeveer 50 g basterdsuiker.[5])

---

[1]) Het vruchtensap kan gemaakt worden door uitpersen van versche vruchten; het is echter ook in flesschen en halve flesschen verkrijgbaar.

[2]) Desverkiezend kan men de schillen er ook in laten. Men zorgt dan echter, dat ze eerst in gelijke, fijne reepjes gesnipperd worden en laat die in de vloeistof geheel gaar koken.

[3]) Desverkiezend kan men de schillen er ook in laten. Men zorgt dan echter, dat ze eerst in gelijke, fijne reepjes gesnipperd worden en laat die in de vloeistof geheel gaar koken.

[4]) Als sap kan gebruikt worden: bessen-, frambozen-, bramen-, bessen- met frambozen-, sinaasappelsap; ook wel citroensap, maar dit laatste verdund met viermaal zooveel water als vruchtensap; als alcoholvrije wijnen zijn voor dit doel aan te bevelen de verschillende soorten Rijno's zoete most (appel-, druiven- en kersenmost).

[5]) Bij vruchtensap, dat scherp zuur is (vooral dus bij citroensap), is het gebruik van **basterd**suiker aan te raden. Het ultramarijn, waarmee witte suiker vaak wordt gekleurd, deelt door verbinding met het plantenzuur aan deze saus met eieren een onaangenamen zwaverwaterstofsmaak mee.

Klop in een volkomen gaaf pannetje de heele eieren met de suiker; giet daarbij roerende het vruchtensap en roer de massa op het vuur (of au bain-marie) tot de saus gebonden en schuimig is.

HOOFDSTUK XII.

EIEREN.

Onder de z.g. „versterkende middelen" rangschikt men naast vleesch en melk ook *eieren,* en wel omdat ze ons in een betrekkelijk klein volume een vrij groote hoeveelheid gemakkelijk verteerbaar volwaardig voedsel leveren, nl. 12% eiwit en 12% vet.

Per stuk berekend geeft dus een ei, dat gemiddeld 50 g weegt, 6 g eiwit en 6 g vet.

Het eiwit is verdeeld tusschen het wit en den dooier, terwijl het vet (met de daarin opgeloste vitaminen A en D) zich uitsluitend in den dooier bevindt; zouten komen in beide deelen voor, maar de waarde van den dooier wordt verhoogd door het gehalte aan *ijzer*zouten. Uit al deze gegevens blijkt, dat de vroegere bewering als zou de dooier van ondergeschikt belang zijn voor de voeding, een dwaalbegrip is.

Met de kalkachtige *schaal,* die de voedende bestanddeelen van het ei omhult, heeft men om verschillende redenen rekening te houden.

Deze schaal is nl. poreus, en de kans bestaat daarom, dat onzuiverheden van buiten naar binnen dringen. Het is dan ook zeer aan te raden, de eieren na inkoop te wasschen en voor het koken steeds zuiver water te gebruiken.[1])

Een tweede gevolg van de poreuze schaal is het verlies van een deel van het vocht, dat door verdamping uit het ei verdwijnt. Een ei verliest dagelijks aan gewicht, zoodat na eenigen tijd het soortelijk gewicht merkbaar afneemt.

Dit verlies aan gewicht geeft ons een gemakkelijk middel aan de hand tot het onderzoeken van de verschheid van eieren: in een zoutoplossing van 10% (100 g zout op 1 l water) zullen eieren van niet meer dan 4 dagen zinken, eieren van 4—8 dagen zullen in deze pekel zweven, omdat hun soortgelijk gewicht door verdamping van een deel van het vocht kleiner is geworden, en

[1]) Dat werkelijk een deel van het omringende vocht naar binnen dringt bewijzen ons de Paascheieren, die, met de een of andere kleurstof gekookt, vaak de kleur niet alleen van buiten, maar ook van binnen vertoonen.

ten slotte zullen om dezelfde reden eieren van 8 dagen op de pekel drijven.

Men heeft dus eenvoudig een kom of teil met zulke pekel te vullen en de eieren te onderzoeken; deze methode gaat vlug en is gemakkelijker dan vele andere hulpmiddeltjes tot het keuren van eieren.

Het *bederven* van eieren is mede een gevolg van de poreuze schaal, die aan de rottingsbacillen gelegenheid geeft naar binnen te dringen. Daarom zal men, om eieren gedurende langen tijd goed te houden, zijn toevlucht nemen tot het verstoppen van de poriën, hetgeen op verschillende wijzen kan plaats hebben.

Sommige middeltjes, zooals het besmeren met lijnolie, het bewaren in stroo, houtzaagsel of kaf, hebben een ongunstige smaakverandering ten gevolge, omdat de geur zich door de schaal heen aan den inhoud meedeelt.

Ook de bekende methode om eieren te bewaren in kalkwater brengt enkele zwaren met zich: ten eerste verandert de smaak eenigszins, ten tweede wordt de schaal zóó bros, dat koken zonder barsten bij deze eieren bijna onmogelijk blijkt. Beter gelukt het bewaren van eieren onder waterglas. Men giet daartoe op 1 l waterglas 8 l *kokend* water, roert het mengsel goed door elkaar en laat het staan tot het koud is. Men wascht in dien tijd zorgvuldig de versche eieren schoon (liefst met een in azijn gedoopt doekje), schikt ze in een met heet sodawater schoongemaakten Keulschen pot en schenkt er dan de koude vloeistof op, zóó, dat de eieren geheel bedekt zijn (de opgegeven hoeveelheid vloeistof is voldoende voor 100 à 125 eieren).

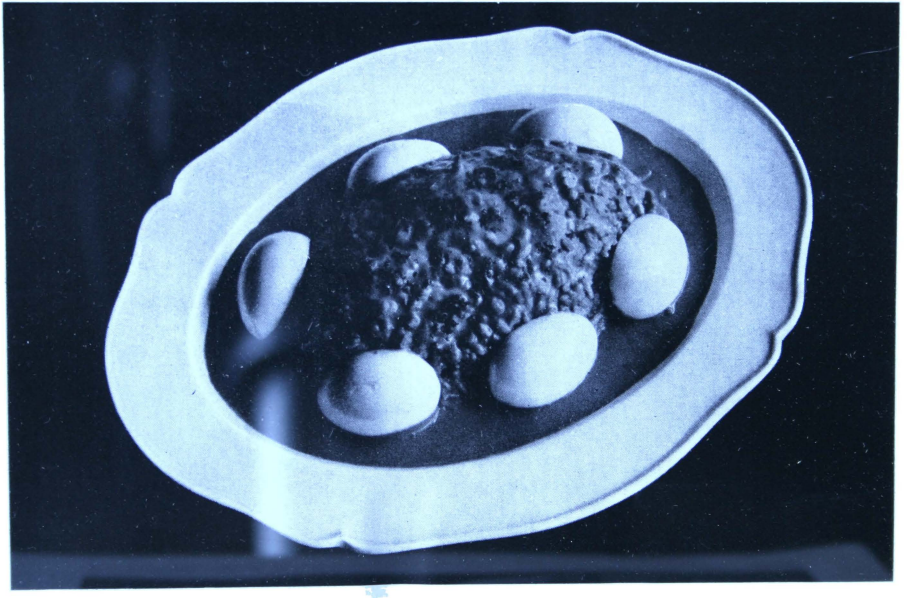
Wil men eieren gedurende korten tijd bewaren, dan is de beste plaats een eierrek in een luchtigen, frisschen kelder of een dito provisiekamer. Het keeren van de eieren (zóó, dat den eenen dag de punt, den anderen dag het ronde gedeelte boven komt te staan) is bepaald noodig, om te voorkomen dat de dooier naar beneden zakt en daardoor sneller bederft.

De *bereidingswijze* heeft slechts in zóóver invloed op de verteerbaarheid, dat een ei het gemakkelijkst te verteren zal zijn, wanneer het geschikt is om zoo fijn mogelijk verdeeld in het spijsverteringskanaal te komen.

Rauwe eieren, die door het kloppen en door de vermenging met suiker, melk, bouillon of andere stoffen zeer fijn verdeeld zijn worden daarom aan zieken en herstellenden vaak met meer succes gegeven dan b.v. hardgekookte eieren, waarvan de gestolde massa door de tanden en kiezen niet voldoende fijngemalen wordt en waarop dus het maagsap minder goed zal kunnen inwerken.

Wij behandelen in *dit* hoofdstuk alleen de eiergerechten, die

Mandje met gekleurde eieren voor het Paasch-ontbijt.
(Zie recept no. 459).



Eieren met rijst en tomatensaus.
(Zie recept no. 461).

De bereiding van een „omelet au naturel".
(Zie recept no. 472).

geschikt zijn om het vleesch te vervangen, hetzij bij de boterham of bij het middagmaal, de z.g. „hartige gerechten" dus. De zoete eierspijzen zullen besproken worden in het hoofdstuk „Nagerechten."

Gekookte eieren. 459

Zorg voor een voldoende hoeveelheid kokend water; leg de schoongewasschen eieren voorzichtig in het kokende vocht tot ze van binnen voldoende gestold zijn. Reken voor zeer zachte eieren 3 minuten; voor eieren, waarvan het wit gestold en de dooier week moet zijn, 4 à 5 minuten; voor harde eieren 8 à 10 minuten. Presenteer ze warm (harde eieren ook wel koud) en geef er zout bij (ook wel Maggi's Aroma).

Eieren met kerriesaus. 460

6 eieren, ½ l bouillon of water met zout, 35 g tarwebloem, 40 g boter, 1 theelepel kerrie (glad afgestreken), 1 kleine ui.

Kook de eieren hard (zie vorig recept), pel ze en snijd ze overlangs in tweeën. Leg ze met den opengesneden kant naar onderen op een verwarmden schotel en bedek ze met de saus, bereid volgens het recept op blz. 165.

Eieren met tomatensaus. 461

6 eieren, ½ l bouillon of water met zout, 4 tomaten of 4 eetlepels dikke tomatenpurée, 35 g tarwebloem, 40 g boter, stukje ui.

Kook de eieren hard (zie gekookte eieren), pel ze en snijd ze overlangs in tweeën. Leg ze met den opengesneden kant naar onderen op een verwarmden schotel en bedek ze met de tomatensaus (zie blz. 165). Schik de eieren desverkiezend rondom een hoeveelheid gekookte rijst, die ook met tomatensaus is overgoten.

Eieren met mosterdsaus. 462

6 eieren, ½ l bouillon of water met zout, 35 g tarwebloem, 4 g boter, 1 eetlepel mosterd.

Kook de eieren hard (zie gekookte eieren), pel ze en snijd ze overlangs in tweeën. Leg ze met den opengesneden kant naar onderen op een verwarmden schotel en bedek ze met de mosterdsaus (zie blz. 163).

Eieren met witte saus. 463

6 eieren, ½ l bouillon of melk met zout, 35 g tarwebloem, 40 g boter, stukje foelie, takje peterselie, klein plukje tijm, stukje laurierblad, klein stukje ui.

Kook de eieren hard (zie gekookte eieren), pel ze en snijd ze overlangs in tweeën. Leg ze met den opengesneden kant naar

onderen op een verwarmden schotel, bedek ze met de witte ragoûtsaus (zie blz. 165) en garneer den schotel met takjes peterselie en een paar uitgetande citroenschijfjes.

Roereieren. 464

6 eieren, 30 g boter, 6 eetlepels melk of water, wat peper en zout, 1 eetlepel gehakte peterselie.[1])

Klop de eieren met wat peper en zout en voeg er de melk of het water bij. Laat de boter smelten, hetzij in een koekenpan, hetzij in een diep pannetje; giet er de geklopte eieren in en roer de massa op het vuur tot de gestolde eieren ongeveer de dikte hebben van een flink gebonden saus. Vermeng ze dan met de gehakte peterselie en presenteer ze op een verwarmden schotel met een paar peterselietakjes als garneering. Geef dit gerecht òf aan het middagmaal (b.v. bij sla of spinazie) òf aan de koffietafel (bij brood).[2])

Roereieren met ham of met kaas. 465

6 eieren, 30 g boter, 6 eetlepels melk of water, wat peper en zout, 50 g ham of 50 g kaas (b.v. resten).

Bereid de roereieren op dezelfde wijze als in het vorige recept beschreven is. Meng er echter, in plaats van de gehakte peterselie, de gehakte ham of de geraspte kaas door. Presenteer ze op dezelfde wijze als de roereieren uit het vorige recept.[2])

Roereieren met zuring (of tomaten). 466

6 eieren, 30 g boter, wat peper en zout, resten gestoofde zuring of gestoofde tomaten (ongeveer 4 eetlepels).

Bereid de roereieren zooals in de vorige recepten beschreven is, maar voeg er geen melk of water bij. Roer er even vóór het opdoen de groenteresten door en laat die mee warm worden.[1])

Spiegeleieren. 467

6 eieren, 30 g boter, wat peper en zout.

Laat in een koekenpan zooveel boter heet worden als overeenkomt met het aantal eieren, dat tegelijk gebakken kan worden (d.i. dus 5 g boter voor elk ei). Breek de eieren één voor één in een kopje en laat ze voorzichtig in de heete boter vallen; laat ze

---

[1]) Ook allerlei groene kruiden door elkaar, zooals dragon, kervel, pimpernel, zijn zeer goed te gebruiken.

[2]) Van roereieren kan men een aardig voorgerecht bereiden, dat b.v. croquetjes vervangt: men bakt dan dunne, langwerpige stukjes brood in wat boter lichtbruin en knappend en bedekt ze ieder met een laagje roereieren.

zachtjes bakken tot het wit gestold is. Breng ze over op een verwarmden schotel en presenteer ze met zout en peper.

Gebruik desverkiezend in plaats van de koekenpan een platten, vuurvasten schotel; laat daarin de boter smelten, leg er de eieren in en zet ze in den oven tot het wit gestold is.

Spiegeleieren met ham (op de kachel) 468

6 eieren, 20 g boter[1]), wat peper en zout, 100 g ham.

Laat in de koekenpan de boter heet worden en bak daarin zooveel plakjes ham als overeenkomt met het aantal eieren, dat tegelijk gebakken wordt, nl. één plakje ham voor elk ei. Breek achtereenvolgens de eieren in een kopje en laat ze voorzichtig in de pan vallen, zóó, dat op elk plakje ham een ei komt te liggen; laat ze daarna zachtjes bakken tot het wit gestold is en breng ze dan over op een verwarmden schotel. Vervang desverkiezend de koekenpan door een ondiepen vuurvasten schotel, laat daarin de boter smelten, leg er de ham op en laat die in den oven door en door warm worden. Laat er één voor één de eieren op vallen en zet den schotel in den oven tot het wit gestold is.

Spiegeleieren met spek. 469

6 eieren, 100 g mager spek, wat peper en zout.

Behandel de eieren geheel zooals beschreven is voor spiegeleieren met ham. Gebruik alleen geen boter, maar laat het spek uitbraden tot de schotel of de pan vet genoeg is.

Spiegeleieren met brood (Schotsche rib). 470

6 eieren, 6 dunne sneetjes brood, wat peper en zout, 75 g boter.

Laat in de koekenpan zooveel boter lichtbruin worden als overeenkomt met het aantal eieren dat tegelijk gebakken kan worden (nl. 12½ g boter voor elk ei). Laat in de heete boter de sneetjes brood aan één kant lichtbruin bakken, keer ze dan om, laat op elk sneetje brood een ei vallen en laat dit bakken tot het wit gestold is. Leg, ter bespoediging van het stollen, een deksel over de koekenpan.

Spiegeleieren met uien en kaas. 471

6 eieren, 30 g boter, 50 g kaas (b.v. resten), 50 g uien (1 middelmatige ui).

---

[1]) Bij zeer vette ham kan men de boter geheel of gedeeltelijk weglaten.

Laat den fijngesnipperden ui met de boter lichtbruin worden in een platten, vuurvasten schotel. Strooi er dan de helft van de geraspte kaas over, laat er voorzichtig de eieren op vallen, strooi er de andere helft van de kaas op en zet den schotel in den oven tot het wit van de eieren gestold is.

Omelet (au naturel). 472

6 eieren, 6 eetlepels water, wat peper en zout, 30 g boter.

Klop de eieren met de peper, het zout en het water door elkaar. Laat in een koekenpan de boter goed heet worden, giet er het mengsel in en roer dit (evenals bij roereieren, alleen wat voorzichtiger) voortdurend rond tot het begint te stollen. Laat de omelet dan even liggen, rol ze in de pan op en leg ze op een verwarmden schotel. Geef ze bij sla, bij gestoofde vruchten (in dat geval zonder peper en zout) of bij brood; of wel, vul ze vóór het oprollen met resten gestoofde zuring of tomaten of met de een of andere ragoût of vleeschfarce.

Omelet met tuinkruiden. 473

6 eieren, 6 eetlepels water, wat peper en zout, 1 eetlepel gehakte groene kruiden (b.v. peterselie, dragon, kervel), 30 g boter.

Behandel de eieren zooals beschreven is voor de „omelette au naturel"; voeg er alleen vóór het bakken de gehakte groene kruiden bij; of wel, klop de eieren met de gehakte kruiden, het water, het zout en de peper, giet het mengsel in de koekenpan, waarin de boter lichtbruin is geworden, prik er voortdurend met een vork in om te zorgen dat de omelet niet vastkleeft[1]), vouw ze, als de onderkant lichtbruin is, in drieën en leg ze op een verwarmden schotel.

Omelet met kaas. 474

6 eieren, 6 eetlepels water, wat peper en zout, 50 g kaas (b.v. resten), 30 g boter.

Bereid de omelet op dezelfde wijze als de „omelet met tuinkruiden"; roer in plaats van de gehakte kruiden de geraspte of in dobbelsteentjes gesneden kaas door de geklopte eieren.

---

[1]) De boter nl., die lichter is dan het mengsel, gaat drijven, zoodat de bodem van de pan dan minder vet zou zijn. Door het prikken vormen zich openingen in de gestolde massa, waardoor de boter weer naar beneden kan dringen. Het prikken is alleen maar noodig tot de omelet langzamerhand vanzelf loslaat.

RESTEN.

Het kan voorkomen, dat men door het gebruik van enkel dooier eiwit heeft overgehouden, of dat men omgekeerd, door alleen eiwit te gebruiken met de overgebleven dooiers geen raad weet.

Overgebleven eiwit is uitstekend te gebruiken:

1°. om in plaats van heele eieren door gehakt (van versch of van overgebleven vleesch) te worden gemengd;
2°. om met wat boter in een koekenpan te worden gebakken, bij wijze van spiegeleieren zonder dooiers;
3°. om, stijfgeklopt, te worden vermengd met allerlei schoteltjes en die daardoor in den oven te doen souffleeren; zeer geschikt zijn b.v. aardappelpurée, vruchtenmoes, schoteltjes bereid van melk met de een of andere meelsoort, een schuimkop, enz. (zie hoofdstuk Nagerechten);
4°. om, geroerd met wat water, te dienen voor het paneeren van vleesch, croquetjes, enz.;
5°. om, met een schoone schaar geknipt, vermengd te worden met allerlei koude dranken, die men aan zieken wil toedienen (melk, chocolade, limonade, enz.; zie hoofdstuk Ziekenvoeding).

Overgebleven dooiers gebruikt men:

1°. om als bindmiddel te dienen voor sausen, soepen of vlaas;
2°. om in plaats van heele eieren door gehakt (van versch of van overgebleven vleesch) gemengd te worden;
3°. om, geroerd met wat water, te dienen tot het paneeren van vleesch, croquetjes, enz.;
4°. om, vermengd met allerlei koude of warme dranken, aan zieken te worden toegediend.

HOOFDSTUK XIII.

NAGERECHTEN.

Het hoofddoel van nagerechten, bij eenvoudige dagelijksche maaltijden ten minste, is: aan te vullen wat men aan voedende bestanddeelen, voornamelijk aan eiwit en aan koolhydraten, in de voorgerechten te kort kwam.

Rekenen we, dat gemiddeld door een volwassen persoon in het middenstandsgezin per dag gebruikt wordt: 80 g eiwit, 80 g vet en 400 g koolhydraten, dan zullen daarvan in het middag-

maal vertegenwoordigd zijn ongeveer: 40 g eiwit, 40 g vet en 150 g koolhydraten.

Stellen we ons nu een maaltijd voor bestaande uit rundvleesch, groente en aardappelen en rekenen we per persoon: 100 g rollade, 250 g snijboonen, 300 g aardappelen, dan vinden we daarin de volgende hoeveelheden voedende bestanddeelen:

	eiwit	vet	koolhydraten
100 g rollade	21.— g	7.50 g	—.—
20 g vet	—.—	20.—	—.—
250 g snijboonen	7.— g	0.50 g	16.50 g
10 g boter	—.—	8.50 g	—.—
300 g aardappelen	6.— g	0.50 g	63.— g
Samen	34.— g	37.— g	79.50 g

Het eiwit blijkt in den maaltijd vrij voldoende te zijn, evenzoo de hoeveelheid vet; aan koolhydraten echter bestaat een aanzienlijk tekort, zoodat een zetmeelhoudend nagerecht hier geheel op zijn plaats is.

Voegen we b.v. rijst met bessensapsaus aan het menu toe, dan vermeerderen we per persoon de voedingswaarde als volgt:

	eiwit	vet	koolhydraten
75 g rijst	6.— g	0.50 g	57.— g
½ dl bessensap	—.—	—.—	—.—
15 g suiker	—.—	—.—	15.— g
5 g sago	—.—	—.—	4.— g
Samen	6.— g	0.50 g	76.— g

zoodat nu het totaal van de in het middagmaal voorkomende voedingsstoffen bedraagt:

eiwit	vet	koolhydraten
34.— g	37.— g	79.50 g
6.— g	0.50 g	76.— g
40.— g	37.50 g	155.50 g

hoeveelheden dus, die vrij juist met de bovengenoemde gemiddelden overeenstemmen.

Of denken we ons een middagmaal, samengesteld uit per persoon: 75 g vleesch, 300 g wortelen, 500 g aardappelen. We treffen daarin aan:

	eiwit	vet	koolhydraten
75 g vleesch	15.— g	5.— g	—.—
20 g vet	—.—	20.— g	—.—
300 g wortelen	3.— g	0.50 g	25.— g
10 g boter	—.—	8.50 g	—.—
300 g aardappelen	6.— g	0.50 g	63.— g
Samen	24.— g	34.50 g	88.— g

Er ontbreekt wat eiwit, wat vet en nogal veel koolhydraten, en we zouden dit kunnen verhelpen door aan het maal toe te voegen: hangop met suiker en beschuit, in welk gerecht we per persoon de volgende hoeveelheid voedsel vinden:

	eiwit	vet	koolhydraten
½ l (500 g) karnemelk	19.— g	6.— g	16.— g
35 g suiker	—.—	—.—	35.— g
1 beschuit	2.— g	—.—	7.— g
Samen	21.— g	6.— g	58.— g

waardoor het totaal aan voedende bestanddeelen wordt:

eiwit	vet	koolhydraten
24.— g	34.50 g	88.— g
21.— g	6.— g	58.— g
45.— g	40.50 g	146.— g

ook weer hoeveelheden, die het gemiddelde zeer nabij komen.

Andere voorbeelden zijn zonder eenige moeite te vinden; we willen daarom overgaan tot het bespreken van de verschillende grondstoffen, waaruit onze eenvoudigste nagerechten worden bereid.

Als *hoofdbestanddeelen* noemen we: zetmeelhoudende stoffen, melk, eieren. In sommige gerechten gebruikt men een combinatie van alle drie; in andere is een samenvoeging van twee voldoende, terwijl in weer andere men zich beperkt tot slechts één der genoemde ingrediënten.

Daar in het vorige hoofdstuk de eieren reeds zijn behandeld, blijven hier slechts ter bespreking over de zetmeelrijke voedingsmiddelen en de melk.

ZETMEELSOORTEN.

Onder de zetmeelhoudende producten, die voor het bereiden van nagerechten in aanmerking komen, behooren genoemd te worden:

de verschillende graanvruchten, zooals tarwe, haver, rijst, gort [1]);

sommige meelsoorten, ontleend aan andere plantendeelen, zooals sago, aardappelmeel, tapioca.

Van deze soorten gebruiken we:

als heele (soms eenigszins gebroken) korrels: rijst, gort, havergort, boekweitgort, parelgort;

in gepletten toestand: rijstvlokken (of rijstmout), gortvlokken (of gortmout) en havervlokken (of havermout), alle ten onrechte met den naam „mout" bestempeld, daar ze de bewerking, die van koren mout maakt, nl. het „kiemen" *niet* hebben ondergaan (wèl hebben ze dit voor boven de heele korrels, dat ze door hun platten vorm gemakkelijker en sneller gaar worden en dus tijd en vuur besparen);

in grof gemalen toestand: griesmeel, rijstgries, tarwemeel, roggemeel, sommige havermeelsoorten, fijne boekweitegort;

als fijn meel: tarwebloem, roggebloem, boekweite- of gruttemeel, maïzena, rijstebloem, aardappelmeel, haverbloem;

in eenigszins toebereiden vorm: vermicelli, macaroni, parelsago, Siamsago, tapioca en aardappelsago.

Rijst geeft ons voor een betrekkelijk lagen prijs een groote hoeveelheid zetmeel, terwijl ze verder ook nog eiwit van goede kwaliteit bevat. De prijs hangt af van de grootte en den glans der korrels, de *voedingswaarde* is bij dure en goedkoope soorten dezelfde. Hieruit volgt, dat men voor gerechten, waar het minder op het heel blijven der korrels aankomt (in stamppot b.v.), liefst goedkoope, gebroken rijst zal nemen.

Door den neutralen smaak is rijst zoowel voor het bereiden van zoute als van zoete spijzen geschikt en kan ze dus dienst doen in plaats van aardappelen (zie blz. 103 en 104), maar even goed als nagerecht.

Ongepolijste rijst is om haar veel grooter gehalte aan vitamine B meer aan te bevelen dan de gepolijste (glanzende) korrel.

Gort noemt men de gepelde korrels van gerst. In prijs staat ze ongeveer gelijk met rijst; in voedingswaarde staat ze hooger door haar grooter gehalte aan eiwit, aan vet, aan mineralen en aan vitaminen. Wat de bereiding betreft heeft echter de „heele" of „groote" gort langer tijd en meer vocht noodig om voldoende te zwellen en gaar te worden; vandaar dat men getracht heeft door pletten („gortmout") de korrels gemakkelijker doordring-

[1]) Ook boekweit wordt hiertoe in den regel gerekend, hoewel de plant niet tot de granen behoort.

baar te maken voor het kokende vocht, een verandering, die echter niet in het voordeel van de vitaminen blijkt te zijn.

De verschillende van gerst afkomstige soorten, zooals Alkmaarsche gort, Zaansche gort, parelgort, onderscheiden zich van elkaar in prijs, vorm en grootte; het duurst is de Alkmaarsche gort.

Havermout wordt verkocht in zeer veel verschillende soorten, waarvan de prijs afwisselt tusschen *f* 0.15 en *f* 0.35 per 500 g.

Griesmeel bestaat uit gries (d.w.z. eenigszins brokkelig gemalen korrels) van verschillende harde tarwesoorten. Het onderscheidt zich alleen door de gele kleur van

Gemalen rijst of rijstgries, dat geheel op dezelfde wijze wordt gebruikt voor het bereiden van pap, schoteltjes en puddingen.

Boekweitegrutten komen voor in 3 groften, waarvan elk der beide eerste meer aan den heelen korrel, de laatste meer aan meel (b.v. griesmeel) doet denken.

Tarwemeel en *roggemeel* (beide dus ongebuild) leenen zich uitstekend voor het koken van pap en het bakken van verschillende koekenpangerechten (pannekoeken, drie in de pan, enz.). Door het hoogere gehalte aan kalk, ijzer en vitamine B steken deze ongebuilde meelsoorten gunstig af bij de tarwe- en de roggebloem.

Maïzena bestaat hoofdzakelijk uit het zetmeel van de mais; het wordt als bindmiddel veel gebruikt en komt in den handel voor onder verschillende namen en merken.

Rijstmeel of *rijstebloem* (b.v. onder den naam van „ricena") bestaat uit het zetmeel van de rijst; men gebruikt het op dezelfde wijze als maïzena, of wel, men vermengt het met tarwebloem tot het luchtig maken van gebak.

Macaroni, vermicelli en *spaghetti,* oorspronkelijk Italiaansche producten, worden bereid uit zeer glutenrijke tarwebloem en water. Bij enkele soorten slechts is de gele kleur een gevolg van het vermengen met eierdooiers; bij de meeste worden voor de goedkoopte de eierdooiers vervangen door de een of andere gele kleurstof.

Zoowel bij vleesch (b.v. bij kalfsvleesch, ham, kip, enz.) als in samenvoeging met zoete spijzen worden de drie producten gebruikt. De prijs van de tegenwoordig ook in Nederland gefabriceerde artikelen is niet hoog, en de hoeveelheid voedsel (eiwit en vooral koolhydraten) is vrij groot.

Sago is een product, dat verkregen wordt door het merg van

den sagopalm uit te wasschen en daarna door een zeef op heete platen te laten vallen: de droppels nemen daardoor den vorm van korrels aan en krijgen door het in aanraking komen met de heete platen een bruinachtige tint. De korrels, op deze wijze vervaardigd, zijn zeer hard en leenen zich niet tot fijnwrijven of aanmengen; men treft ze aan bij de witte en de bruine Siamsago en bij de echte Floressago.

De aardappelsago daarentegen, die in de bekende blauwe rollen verkocht wordt, valt zeer gemakkelijk uiteen en vormt met water vermengd dadelijk een gelijke massa. Deze soort, die vrij goedkoop in den handel wordt gebracht, onderscheidt zich dan ook zeer bepaald van de Floressago, die ook dergelijke blauwe pakken in den handel is, maar waarvan de korrels niet zoo vlug uiteenvallen, wanneer ze met een vloeistof in aanraking worden gebracht.

Als bindmiddel in heldere, doorschijnende sausen (b.v. van vruchtensappen) is de aardappelsago (of desverkiezend ook gewoon aardappelmeel) het meest aan te bevelen; als grondstof voor pap, schoteltjes en puddingen komt de lichte Siamsago in aanmerking, terwijl de bruine Siamsago meer uitsluitend gebruikt wordt in donkere soepen.

Met de echte sago komt in gebruik geheel overeen de *tapioca,* bestaande uit het zetmeel van de maniok, een Westindische plant. Ze wordt in den handel gebracht òf als fijne korreltjes òf als grovere brokjes òf als z.g. parelsago. Van de laatste twee soorten tracht men het gaar worden meestal te bevorderen door ze vóór het koken eerst eenige uren te laten weeken.

MELK.

Melk mag terecht een van onze belangrijkste voedingsmiddelen heeten; ze geeft ons in vergelijking tot haar prijs een zeer groote hoeveelheid voedende bestanddeelen en dat wel in bijzonder gemakkelijk verteerbaren vorm.

Boven vleesch en eieren heeft de melk vóór:

1°. den lagen prijs, waardoor het mogelijk is voor dezelfde som in melk ongeveer tweemaal zooveel voedsel te koopen als in vleesch of in eieren;

2°. het bezit van koolhydraten, een voedingsstof, die èn in vleesch èn in eieren gemist wordt;

3°. het betrekkelijk hooge gehalte aan kalk.

De bestanddeelen van melk zijn: eiwit, vet, koolhydraten, zouten, vitaminen en water.

De eiwitsoort, die in melk het meest voorkomt, is de *caseïne* of *kaasstof,* de stof, die we bij het zuur worden van de melk en

b.v. ook bij karnemelk zich in dichte vlokken zien verzamelen. De caseïne nl. heeft de eigenschap van te stremmen, wanneer ze in aanraking wordt gebracht met een zure stof, een eigenschap waarvan men o.a. in 't groot een enkelen keer partij trekt bij de de bereiding van bepaalde kaassoorten.

Het *vet* uit de melk wordt in het dagelijksch leven *room* genoemd. Het deelt aan de melk de geelachtig witte kleur mee, zoodat ontroomde melk te herkennen is aan de meer blauwachtige tint. Het vet van de melk levert de grondstof voor de boter, die er door karnen uit verkregen wordt, terwijl dan als rest de *karnemelk* overblijft.

De ontroomde melk of *taptemelk* en de *karnemelk,* die dus minder vet bevatten dan de „volle melk", zijn toch te beschouwen als zeer bruikbare voedingsmiddelen, omdat ze aan eiwit en aan koolhydraten niets verloren hebben en door hun lagen prijs binnen ieders bereik vallen; de in vet oplosbare vitaminen A en D missen we er echter in.

Voor het bereiden van pap en andere meelspijzen zijn beide zeer geschikt; vult men in deze gerechten het ontbrekende vet desnoods aan door wat boter of margarine, dan blijft bij een ongeveer gelijk gehalte aan voedende bestanddeelen de prijs gewoonlijk toch lager dan bij het gebruik van volle melk (zonder boter) het geval zou zijn.

Aanbeveling verdient o.a. het gebruik van taptemelk voor het bereiden van chocolademelk, die daardoor èn goedkooper èn gemakkelijk verteerbaar zal zijn (zie hoofdstuk Dranken).

Het *koolhydraat* uit de melk noemt men *melksuiker.* Het is dit bestanddeel, dat onder invloed van bacteriën gedeeltelijk wordt omgezet in melkzuur, zoodat de „zoete melk" dan verandert in een zure vloeistof. Deze omzetting is volstrekt niet als nadeelig voor de gezondheid te beschouwen; trouwens dat bewijst voldoende het gebruik van karnemelk, hangop, yoghurt, zuren room en dikke melk. Wèl schadelijk wordt de melk, wanneer de vloeistof een bitteren smaak aanneemt: in dat geval is ze niet meer voor het gebruik geschikt.

De *zouten,* die in de melk voorkomen en waarvan een groot percentage uit kalkzouten bestaat, zijn van veel waarde vooral bij de voeding van jonge kinderen, omdat ze aan het zich dan nog ontwikkelende beenderstelsel de noodige bouwstoffen toevoeren.

Het *water* eindelijk speelt in de melk ook een belangrijke rol, daar het de verschillende voedingsstoffen in vloeibaren vorm houdt en daardoor hun verteerbaarheid bevordert.

Bij het *koken* van de melk — dat aanbevolen moet worden,, daar het ziekteverwekkende bacteriën vernietigt — gaat door

verdamping een deel van het water verloren en zullen dus de voedende bestanddeelen in meer geconcentreerden, maar ook minder goed verteerbaren vorm achterblijven; bovendien verliest de melk daardoor aan bepaalde vitaminen en aan zouten, zoodat ongekookte melk, mits afkomstig van door en door gezond vee, zeker het ideaal zou vormen. Vandaar ook de oprichting van z.g. model-boerderijen, waarvan de melk echter meestal te duur is om algemeen te kunnen worden gebruikt.

Melk is door het algemeene gebruik, dat er van gemaakt wordt, onderhevig aan vervalschingen, waarvan de meeste, door allerlei bijzondere omstandigheden, moeilijk door leeken zijn op te sporen.

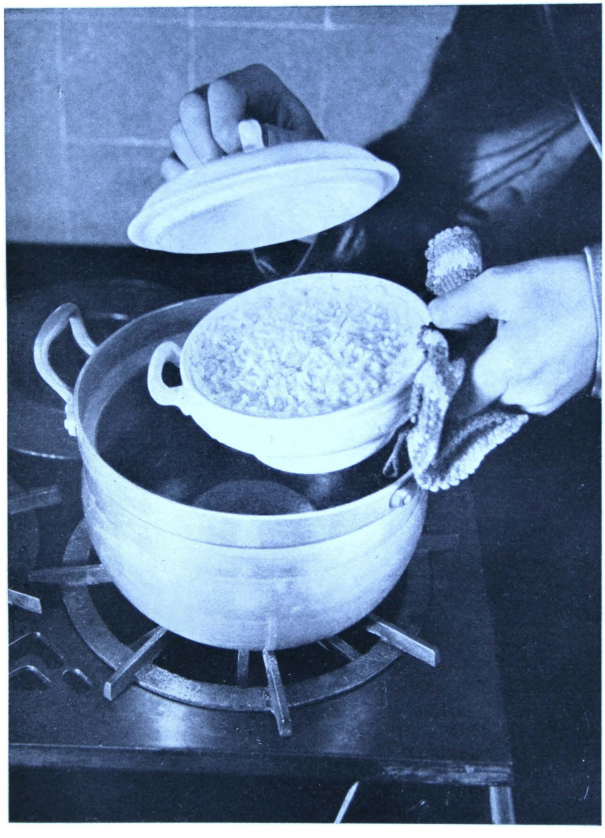
Het *afroomen* van de melk of ook het *toevoegen van water* is een bedrog, dat vrij gemakkelijk te ontdekken is: het blijkt ten eerste uit de blauwachtige kleur en ten tweede uit het dun vloeibare van de melk, zóó, dat een droppel dadelijk uit elkaar vloeit en de vloeistof nauwelijks blijft hangen aan den wand van het glas waarin ze geschonken wordt.

De toevoeging van water kan zeer ernstige gevolgen hebben, wanneer onzuiver water wordt gebruikt. Typhus, cholera en andere epidemische ziekten kunnen op deze wijze gemakkelijk worden voortgeplant, zoodat het raadzaam zal zijn de melk zooveel mogelijk te koopen bij vertrouwde leveranciers (b.v. melkinrichtingen, die streng onder contrôle staan) en ze anders slechts gekookt te gebruiken. Ditzelfde geldt ook voor de karnemelk.

Sommigen achten den „kooksmaak" van gekookte melk een bezwaar en gebruiken daarom z.g. *gepasteuriseerde, ziektekiemvrije melk;* 't is echter van belang, hier mee te deelen, dat zulke melk, wanneer ze voor de bereiding van het een of ander gerecht toch gekookt wordt, meer verliest aan vitaminen dan wanneer ze als *rauwe* melk gekookt zou zijn geworden.

Een soort, waarin alle bacteriën, zoowel de ziektekiemen als de kiemen, die het bederf veroorzaken, zijn gedood, vindt men in de *gesteriliseerde* melk. Deze melk kan zeer lang bewaard blijven; ze heeft echter door de hooge temperatuur, waaraan ze is blootgesteld geweest, een niet zeer aangename smaakverandering ondergaan en mist bovendien door de langdurige verhitting verschillende belangrijke stoffen (sommige vitaminen en fermenten).

Wat thans de *bereiding der verschillende nagerechten* betreft, willen wij eerst vermelden die toespijzen, welke het allereenvoudigst zijn, omdat ze in hoofdzaak bestaan uit de een of andere zetmeelhoudende stof in water gaar gekookt en soms smakelijker



Rijst koken „au bain-marie" (z.g. gestoomd).
(Zie recept no. 477).

gemaakt door eenvoudige toevoegsels; daarop zullen dan volgen de recepten voor pappen, schoteltjes, vlaas, koude puddingen en warme puddingen, terwijl eindelijk nog behandeld zullen worden enkele eenvoudige nagerechten, waarbij niet *koken* maar *bakken* als bereidingswijze wordt toegepast.

Droge rijst. 475

250 g rijst, 2 g zout.

Wasch de rijst tot het afdruipende water volkomen helder is; zet ze op met tweemaal zooveel koud water als rijst; breng ze op een flink vuur aan de kook en laat ze daarna op een zachter vuur langzaam gaar worden[1]) (ongeveer 20 minuten). Neem, als de rijst gaar is, het deksel van de pan en laat ze zoo verder opdrogen (ongeveer 10 minuten). Presenteer ze met boter en suiker, met kaneelsaus, bessensapsaus of ook wel met gestoofde vruchten.[2])

Droge rijst (op Japansche wijze) 476

300 g rijst, 2 g zout.

Wasch de rijst tot het afdruipende water volkomen helder is; zet ze op met een *zeer ruime hoeveelheid* kokend water en wat zout, laat ze koken tot de korrels gaar, maar vooral niet week zijn (ongeveer 10 minuten); giet dan het water zoo volkomen mogelijk af door de rijst op een vergiet te doen. Laat de rijst (b.v. boven de pan met het afgegoten water) nog even na-„stoomen" en schud ze daarbij nu en dan om.

Droge rijst („gestoomd"). 477

250 g rijst, 2 g zout.

Wasch de rijst tot het afdruipende water volkomen helder is, doe ze in een kleine pan, een schaaltje of een kom met het zout en anderhalf maal zooveel water als rijst[3])); zet dit pannetje of schaaltje dichtgedekt in een grooteren pan met zooveel koud water, dat het vocht niet bij de rijst kan komen. Dek ook de groote

---

[1]) Gedurende het koken mag men in de rijst niet roeren; de korrels zouden dan fijngewreven worden, naar beneden zakken en aan den bodem blijven plakken, hetgeen de kans op aanbranden veel grooter zou maken.

[2]) In plaats van de rijst gewoon in een dekschaatlje op te doen, kan men ze ook in een met koud water omgespoelden vorm drukken, dadelijk omkeeren en warm presenteeren met een rand van gestoofde vruchten.

[3]) 100 g rijst vult juist een dl of een klein theekopje; men zou dus ook kunnen zeggen: reken op elke 100 g rijst 1 dl of 1 theekopje water.

pan dicht. Laat de rijst ongeveer 1 uur „stoomen". Presenteer ze met boter en suiker, met kaneelsaus of met bessensapsaus; ook wel met gestoofde vruchten.

Droge rijst (in een rijstbol). 478

Wasch zooveel rijst als noodig is om de eene helft van den bol te vullen. Sluit den bol en leg hem in een pan met kokend water en wat zout; laat de rijst op deze wijze ½ uur koken. Laat dan de bol even uitlekken of leg hem vóór den oven om op te drogen en neem er vervolgens de rijst uit. Presenteer de rijst op dezelfde wijze als in de vorige recepten is aangegeven.

Rijst (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud).[1]) 479

40 g rijst (of 4 dl), 8 dl water, 2 g zout.

Breng het water met het zout in het daarvoor bestemde pannetje aan de kook; strooi er de goed gewasschen rijst in en laat die 5 minuten meekoken (te rekenen van het oogenblik af, dat het water weer aan de kook is). Zet het pannetje vlug in de hooikist, sluit die en laat de rijst er *minstens* 1 uur, maar desverkiezend ook langer, b.v. eenige uren, in staan: de rijstkorrels worden op deze wijze mooi droog en gezwollen, terwijl van aanbranden geen sprake kan zijn. Volg geheel dezelfde bereidingswijze voor rijst, die in kranten wordt gaar gemaakt (zie blz. 9).

Rijst met krenten en rozijnen. 480

250 g rijst, 100 g krenten of rozijnen.

Wasch de rijst en zet ze op met driemaal zooveel koud water als rijst. Breng ze op een flink vuur aan de kook, strooi er dan de goed gewasschen [2]) krenten of rozijnen in en laat alles verder op

---

[1]) De hooikist, die voor een gezin van 4 personen het meest is aan te bevelen, is die waarbij een pannetje behoort van 1½ l inhoud. Feitelijk zou voor een portie rijst voor 4 personen deze pan te groot zijn, terwijl uit de vroeger gegeven beschrijving blijkt, dat in een slechts gedeeltelijk gevulde pan de spijzen minder gemakkelijk gaar zullen worden. Het beste zal dus zijn in dit geval een grootere hoeveelheid rijst klaar te maken, waarmee de pan wèl juist gevuld is, en de dan overblijvende rijst den volgenden dag te gebruiken, hetzij door ze op stoom te warmen, hetzij door ze met andere ingrediënten vermengd tot het een of ander gerecht om te werken.

[2]) Krenten, rozijnen en andere gedroogde vruchten hebben door hun kleverige oppervlakte veel stof opgenomen: men wascht ze daarom het best in warm water, dat men zóó lang ververscht tot het water geheel helder blijft.

een zacht vuur gaar worden (ongeveer 20 minuten). Laat de rijst, als ze gaar is, zonder deksel even opdrogen (ongeveer 10 minuten). Presenteer ze met boter en suiker of met kaneelsaus.[1])

Rijst met pruimen. 481

200 g rijst, 200 g gedroogde pruimen.

Wasch de rijst en zet ze op met driemaal zooveel koud water als rijst. Breng ze op een flink vuur aan de kook, voeg er dan de goed gewasschen, van te voren geweekte pruimen bij en laat alles verder op een zacht vuur gaar worden (ongeveer 20 minuten). Laat de rijst, als ze gaar is, zonder deksel even opdrogen (ongeveer 10 minuten). Presenteer er suiker bij.

Rijst met krenten (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud).[2]) 482

Breng het water in het voor de hooikist bestemde pannetje aan de kook, strooi er de gewasschen rijst en de gewasschen krenten in en laat die 5 minuten samen koken (te rekenen van het oogenblik af, dat het water weer aan de kook is). Zet het pannetje vlug in de hooikist, sluit die en laat de rijst er minstens 1 uur, maar desverkiezend ook langer, in staan. Volg voor rijst met krenten in kranten gaar gemaakt geheel dezelfde bereidingswijze (zie blz. 9).

Rijst met pruimen (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 483

250 g rijst, 200 g gedroogde pruimen, 9 dl water.

Breng het water in het voor de hooikist bestemde pannetje aan de kook, strooi er de gewasschen rijst en de gewasschen, vooraf geweekte pruimen in en laat die 5 minuten samen koken (te rekenen van het oogenblik af, dat het water weer aan de kook is). Zet het pannetje vlug in de hooikist, sluit die en laat de rijst er liefst niet langer dan 1 uur in staan (lange verhitting zet nl. de vitaminewaarde van de pruimen achteruit). Volg voor rijst met pruimen in kranten gaar gemaakt geheel dezelfde bereidingswijze (zie blz. 9).

---

[1]) Men kan de warme rijst, in plaats van ze in een dekschaaltje te doen, in een met koud water omgespoelden puddingvorm drukken, dadelijk omkeeren en warm presenteeren met de saus.

[2]) Zie noot op blz. 186; overgebleven rijst met krenten kan b.v. zeer goed gebruikt worden voor het maken van rijstkoekjes (zie later onder ditzelfde hoofdstuk).

Rijst met appelen. 484

200 g rijst, 100 g suiker, 500 g zure appelen.

Zet de gewasschen rijst op de gewone wijze op, nl. met tweemaal zooveel koud water als rijst; laat ze daarmee aan de kook komen. Schil terwijl de appelen, snijd ze in vieren, verwijder de klokhuizen en voeg dan de appelen met nog 1 dl water bij de kokende rijst. Laat beide zonder roeren zachtjes gaar worden (ongeveer ¾ uur), voeg er de suiker bij en meng dan alles met een houten lepel door elkaar, zóó, dat de rijstkorrels niet te veel worden fijngedrukt.

Rijst met rabarber. 485

200 g rijst, 100 g suiker, 500 g rabarberstelen (2 middelmatige stelen), 1 flink theelepeltje zuiver gemalen krijt.[1])

Zet de gewasschen rijst op de gewone wijze op, nl. met tweemaal zooveel koud water als rijst en laat ze daarmee aan de kook komen. Snijd terwijl de rabarberstelen in blokjes, wasch ze en voeg ze bij de rijst. Laat beide zonder roeren zachtjes gaar koken (ongeveer ¾ uur), voeg er de suiker en het krijt bij en meng dan met een houten lepel alles door elkaar, zóó, dat de rijstkorrels niet te veel worden fijngedrukt.

Rijst met appelen (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 486

200 g rijst, 100 g suiker, 500 g zure appelen, 6 dl water.

Breng het water aan de kook in het voor de hooikist bestemde pannetje, strooi er de gewasschen rijst in, leg daarop de geschilde, in vieren gesneden appelen, van de klokhuizen ontdaan, en de suiker. Laat alles, nadat de vloeistof weer aan de kook is gekomen, nog 5 minuten samen koken, zet dan de pan vlug in de hooikist en laat ze daarin liefst niet langer dan 1 uur staan (terwille van het vitaminebehoud van de appelen). Volg geheel dezelfde bereidingswijze voor rijst met appelen, die in kranten wordt gaar gemaakt (zie blz. 9).

Rijst met rabarber (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud) 487

200 g rijst, 500 g rabarber (2 middelmatige stelen), 6 dl water, 100 g suiker, 1 flink theelepeltje zuiver gemalen krijt[1]).

---

[1]) Zie noot 2 blz. 119.

Breng het water aan de kook in het voor de hooikist bestemde pannetje, strooi er de gewasschen rijst in, leg daarop de in blokjes gesneden, gewasschen rabarber en strooi er het krijt en de suiker over. Laat alles, nadat de vloeistof weer aan de kook is, nog 5 minuten samen koken, zet de pan dan vlug in de hooikist en laat ze daarin liefst niet langer dan 1 uur staan. Volg geheel dezelfde bereidingswijze voor rijst met rabarber, die in kranten wordt gaar gemaakt (zie blz. 9).

Gort. 488

150 g Alkmaarsche gort, 1 g zout.

Wasch de gort en laat ze een nacht weeken in vijfmaal zooveel koud water als gort (op 1 dl gort dus 5 dl water). Breng ze met hetzelfde water aan de kook en laat ze op een zacht vuur zonder roeren langzaam gaar worden (ongeveer 1½ uur). Zorg dat in dien tijd de korrels goed gaar, mooi gezwollen en bijna droog zijn. Presenteer de gort met boter en stroop of boter en suiker (ook wel met kaneelsaus).

Gort („gestoomd"). 489

150 g Alkmaarsche gort, 1 g zout.

Wasch de gort en laat ze met viermaal zooveel koud water als gort een nacht in een pannetje of schaaltje weeken. Zet het pannetje in een grootere pan, waarin zooveel kokend water is, dat het vocht niet bij de gort kan komen. Dek de beide pannen dicht en laat de gort ongeveer 2 uur „stoomen"; zorg er voor, dat van tijd tot tijd het kokende water in de grootste pan wordt bijgevuld. Presenteer de gort op dezelfde wijze, die in het vorige recept vermeld is.

Gort (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 490

200 g Alkmaarsche gort[1]), 1 l water, 2 g zout.

Laat de gewasschen gort in het voor de hooikist bestemde pannetje een nacht in het water weeken; breng ze dan aan de kook en laat ze 20 minuten koken, te rekenen van het oogenblik af, dat de vloeistof weer aan de kook is. Zet de pan vlug in de hooikist en laat ze daarin minstens 3 uur, maar desverkiezend ook langer, staan. Volg dezelfde bereidingswijze voor gort, die in kranten wordt gaar gemaakt (zie blz. 9).

Gort met rozijnen. 491

150 g Alkmaarsche gort, 100 g rozijnen, 1 g zout.

---

[1]) Zie noot op blz. 186.

Wasch de gort en laat ze in 5½ maal zooveel koud water als gort een nacht weeken. Breng ze daarna aan de kook met hetzelfde water en het zout, voeg er de gewasschen rozijnen bij en laat alles samen op een zacht vuur verder gaar worden (ongeveer 1½ uur). Presenteer er boter en suiker bij of een kaneelsaus.

Gort met rozijnen (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 492

150 g Alkmaarsche gort, 100 g rozijnen, 1 g zout, 1 l water.

Laat de gewasschen gort in het voor de hooikist bestemde pannetje een nacht in het water weeken; breng ze aan de kook, voeg de gewasschen rozijnen bij en laat alles 20 minuten koken, te rekenen van het oogenblik af, dat het water weer aan de kook komt. Zet dan de pan in de hooikist en laat ze daarin minstens 3 uur, maar desverkiezend ook langer, staan. Volg dezelfde bereidingswijze voor gort, die in kranten wordt gaar gemaakt (zie blz. 9).

Gort met pruimen. 493

150 g Alkmaarsche gort, 200 g gedroogde pruimen.

Wasch de gort, laat ze een nacht weeken in vijfmaal zooveel koud water als gort en breng ze dan met hetzelfde water aan de kook. Voeg er de gewasschen pruimen bij en laat alles samen op een zacht vuur verder gaar worden (ongeveer 1½ uur). Presenteer er suiker bij.

Gort met pruimen (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 494

150 g Alkmaarsche gort, 200 g gedroogde pruimen, 1 l water

Laat de gewasschen gort in het voor de hooikist bestemde pannetje een nacht in het water weeken; breng ze aan de kook, strooi er de gewasschen gort in en voeg er na 5 minuten ook de pruimen bij. Laat dan alles samen nog 20 minuten koken, zet de pan in de hooikist en laat ze daarin minstens 3 uur, maar desverkiezend ook langer, staan. Volg dezelfde bereidingswijze voor gort met pruimen, in kranten gaar gemaakt (zie blz. 9).

Macaroni en spaghetti (in water gekookt). 495

250 g macaroni of spaghetti, zout.

Breng een zeer ruime hoeveelheid water aan de kook en strooi daarin wat zout. Laat er de in gelijke stukjes gebroken macaroni of spaghetti geleidelijk in glijden, liefst zóó, dat het water intusschen voortdurend aan de kook blijft. Kook de macaroni op een

zacht vuur gaar in ruim ½ uur, de spaghetti in ongeveer 20 minuten; giet er het overtollige water zorgvuldig af en doe het gerecht op in een dekschaal. Presenteer er boter en suiker bij.

Vermicelli (in water gekookt). 496

250 g dikke vermicelli, zout.

Bereid de vermicelli op dezelfde wijze als de macaroni, maar reken den kooktijd iets korter (ongeveer 20 minuten).

Havermout (in water gekookt). 497

150 g havermout, 1 g zout, 12 dl water.

Breng het water met het zout aan de kook, strooi daarin roerende de havermout en blijf roeren tot de vloeistof weer kookt. Laat op een zeer zacht vuur de havermout gaar worden, af en toe er in roerende (15 à 20 minuten). Gebruik de op deze wijze gekookte, stijve havermout met wat kokende melk en suiker (als ontbijtpap b.v.) of met gestoofde vruchten.

Havermout met pruimen (of abrikozen). 498

100 g havermout, 1 g zout, 1 l water, 200 g gedroogde pruimen of abrikozen.

Breng het water met het zout aan de kook, doe daarin de met lauw water gewasschen, geweekte vruchten en strooi er roerende de havermout door. Laat alles samen op een zeer zacht vuur koken tot het gaar is (ongeveer ½ uur). Presenteer er suiker bij.

Havermout in water gekookt (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 499

150 g havermout, 1 l water, 1 g zout.

Breng het water in het voor de hooikist bestemde pannetje aan de kook, strooi er de havermout en het zout in en laat alles samen 3 minuten koken. Zet de pan in de hooikist en laat ze daarin minstens 1 uur, maar desverkiezend ook langer, staan. Gebruik bij de met water gekookte, stijve havermout kokende melk en suiker, of ook wel gestoofde vruchten. Volg dezelfde bereidingswijze voor het gaar maken van havermout in kranten (zie blz. 9).

Boekweitegort (in water gekookt). 500

150 g boekweitegort, 1 g zout, 1 l water.

Breng het water met het zout aan de kook, strooi daarin roerende de boekweitegort en laat die op een zacht vuur, af en toe roerende, gaar koken (ongeveer 20 minuten). Geef bij de op deze wijze bereide gort kokende melk en suiker of alleen suiker en een klontje boter.

Boekweitegort met pruimen of abrikozen. 501

1 l water, 200 g gedroogde abrikozen of pruimen, 100 g boekweitegort, 1 g zout.

Breng het water met het zout aan de kook, doe daarin de met lauw water gewasschen vruchten en strooi er roerende de boekweitegort door. Laat alles op een zeer zacht vuur samen gaar koken (ongeveer ½ uur). Presenteer er suiker bij.

Griesmeel met rozijnen. 502

80 g griesmeel, 1 g zout, 1 l water, 100 g rozijnen.

Breng het water met het zout aan de kook, strooi daarin de goed gewasschen rozijnen, laat die 5 minuten koken en strooi er dan roerende de griesmeel in. Blijf roeren tot de pap gaar en voldoende gebonden is (ongeveer 10 minuten). Presenteer dit gerecht met bruine suiker.

Deensche rijstsoep[1]) 503

100 g rijst, 1½ l water, 2 dl bessensap of ander vruchtensap, sap en schil van ½ citroen, 50 g rozijnen, 75 g suiker.

Breng de gewasschen rijst aan de kook met het koude water en de citroenschil.[2]) Laat de soep 1 uur zachtjes koken, voeg er dan de goed gewasschen rozijnen, de suiker en het vruchtensap bij en kook alles samen nog ½ uur tot de soep dik vloeibaar is.

Watergruwel (of gezondheidsbrij). 504

100 g parelgort, 1½ l water, 2 dl bessensap of ander vruchtensap, 75 g krenten of 100 g gedroogde pruimen, 75 g suiker.

Strooi de gort in het kokende water en laat ze zachtjes 1½ uur koken. Voeg er dan het vruchtensap, de krenten en de suiker bij en kook alles samen nog even door tot de soep dik vloeibaar is.

Watergruwel (van havermout). 505

75 g havermout, 1½ l water, 2 dl bessensap of ander vruchtensap, 75 g krenten of 100 g gedroogde pruimen, 75 g suiker.

---

[1]) Deze en de volgende recepten geven voorbeelden van z.g. „zoete soepen", die door sommigen vooraf — dus als soep — worden gebruikt, door anderen liever als nagerecht worden gegeten (zie ook Vruchtensoepen).

[2]) Van de schil mag alleen het allerbuitenste gele gedeelte gebruikt worden, niet het daaronder liggende wit; vóór het afschillen moet de citroen goed schoongewasschen zijn.

Strooi de havermout in het kokende water en laat ze zachtjes ¾ uur koken, af en toe roerende; voeg er dan het vruchtensap, de krenten en de suiker bij en kook alles samen nog even door tot de soep dik vloeibaar is.

Soep met verschillende vruchten. 506

100 g parelgort (of 75 g havermout), 2 dl bessensap, 1½ l water, 50 g gedroogde pruimen, 50 g gedroogde abrikozen, 50 g rozijnen, 50 g Californische peren, 75 g suiker, wat citroenschil.

Bereid de soep op dezelfde wijze, die in de beide vorige recepten beschreven is; snijd de peren, nadat ze gewasschen zijn, in stukjes.

Tapiocasoep. 507

50 g tapioca, ½ l water, ½ l bessensap of ander vruchtensap, 125 g suiker.

Wasch de tapioca en laat ze 2 à 3 uur weeken in het koude water. Breng ze vervolgens daarmee aan de kook, voeg er het vruchtensap bij en laat alles samen zeer zacht koken tot de tapiocastukjes geheel glazig zijn en geen witte stippen meer vertoonen. Voeg er de suiker bij en gebruik de soep warm of koud.

Sagosoep. 508

50 g parelsago of witte Siamsago, ½ l water, ½ l bessensap of ander vruchtensap, 125 g suiker.

Bereid deze soep geheel als de tapiocasoep in het vorige recept. Reken alleen voor Siamsago den kooktijd iets korter, nl. ongeveer ¾ uur.

PAP.

Onder „pap" verstaat men gewoonlijk een gerecht van melk met de een of andere zetmeelsoort tot een brijachtige dikte gekookt. Als melk zijn te gebruiken zoowel volle melk als tapte- en karnemelk; onder de meelsoorten kunnen dienst doen rijst, alle gort- en gruttensoorten, griesmeel, tarwe- en roggemeel, tarwebloem, boekweitemeel, maïzena, vermicelli, macaroni en verschillende sagosoorten.

Suiker of stroop worden afzonderlijk bij de pap gepresenteerd.

De grootste moeilijkheid bij de bereiding is het voorkomen van aanbranden; daarom is het gebruik van stoompan, hooikist of kranten hier weer aan te bevelen, ten minste voor die soorten waarbij voortdurend roeren niet noodig is.

Rijstebrij. 509

1½ l melk, 225 g rijst.[1])

Breng de melk aan de kook; strooi daarin de gewasschen rijst en laat alles met elkaar op een zeer zacht vuur gaar worden zonder roeren (ongeveer 1½ uur). Presenteer de rijstebrij warm of koud met bruine suiker en desverkiezend met wat kaneel, of ook wel met gestoofde vruchten.[2])

Rijstebrij van taptemelk. 510

1½ l taptemelk, 225 g rijst[1]), desverkiezend 20 g boter.

Bereid de pap op dezelfde wijze als de rijstebrij uit het vorige recept, maar laat de boter eerst even in de pan smelten en rondloopen (dit voorkomt aanbranden). Presenteer de pap met bruine suiker en desverkiezend met wat kaneel.[2])

Rijstebrij van karnemelk. 511

1½ l karnemelk, 225 g rijst.[1])

Breng de karnemelk aan de kook, af en toe roerende; strooi er dan de rijst in en laat die gaar koken op dezelfde wijze als in de vorige recepten beschreven werd. Presenteer de pap met stroop.

Rijstebrij (in de stoompan). 512

1 l melk, taptemelk of karnemelk, 200 g rijst.

Doe de melk met de gewasschen rijst in de stoompan of in een kleine pan [3]), die in een grootere past (zie „droge, gestoomde rijst"). Laat ze „stoomen" tot ze gaar en middelmatig dik is (ongeveer 1½ uur) en presenteer ze op de reeds beschreven wijze.

Rijstebrij (in de hooikist of in kranten, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 513

1 l melk, taptemelk of karnemelk, 200 g rijst.

Breng in het voor de hooikist bestemde pannetje de melk aan de kook, voeg daarbij de gewasschen rijst en laat alles samen 10 minuten vóórkoken. Zet vervolgens de pan in de hooikist of in kranten en laat daarin de pap minstens 3 uur staan. Roer ze vóór het opdoen even door, daar bij het stilstaan in de kist de

---

[1]) Met 150 g rijst op 1 l melk maakt men vrij dikke brij; voor dunnere rijstepap rekent men 100 g rijst op 1 l melk.

[2]) Door toevoeging van een klein plukje saffraan kan men op dezelfde wijze „begijnenrijst" koken.

[3]) In plaats van een pan is natuurlijk ook een kom of schaal te gebruiken.

vloeistof zich boven op de vaste stof verzamelt. Presenteer de rijstebrij op de reeds beschreven wijze.

Alkmaarsche gort met karnemelk. 514

1½ l karnemelk, 150 g Alkmaarsche gort.

Breng de karnemelk aan de kook, af en toe roerende; strooi er de gewasschen gort in en laat die op een zeer zacht vuur langzaam gaar koken (1½ à 2 uur). Presenteer de pap met stroop of met bruine suiker.

Gort met karnemelk (in de stoompan). 515

12 dl karnemelk, 150 g Alkmaarsche gort.

Bereid de pap geheel als de gestoomde rijstebrij, maar reken voor het gaar worden ongeveer 2 uur.

Gort met karnemelk (in de hooikist, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 516

12 dl karnemelk, 150 g Alkmaarsche gort.

Bereid de pap geheel als rijstebrij in de hooikist, maar reken als vóórkooktijd 20 minuten en laat de pan ongeveer 4 uur in de hooikist of in kranten staan.

Gort met karnemelk en pruimen. 517

1 l karnemelk, 100 g Alkmaarsche gort, 200 g gedroogde pruimen.

Breng de karnemelk aan de kook, af en toe roerende, strooi er de gewasschen gort en de gewasschen pruimen in. Kook de pap op een zeer zacht vuur gaar (ongeveer 1½ uur). Presenteer dit gerecht met stroop of met bruine suiker.

Parelgort met melk. 518

1½ l melk, karnemelk of taptemelk, 150 g parelgort.

Breng de melk (de *karnemelk* af en toe roerende) aan de kook, strooi er roerende de gewasschen gort in en laat die op een zacht vuur langzaam gaar worden (ongeveer 1½ uur). Presenteer bij de pap als ze van zoete melk bereid is bruine suiker, als ze met karnemelk is klaargemaakt ook wel stroop.

Parelgort met melk (in de stoompan). 519

12 dl melk, karnemelk of taptemelk, 150 g parelgort.

Bereid de pap op dezelfde wijze als de rijstebrij in de stoompan, maar reken voor het gaar worden minstens 2 uur.

Parelgort met melk (in de hooikist of in kranten, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 520

Bereid de pap geheel als de rijstebrij in de hooikist, maar reken als vóórkooktijd 20 minuten en laat de pan ongeveer 4 uur in de kist of in kranten staan.

Havermout met melk. 521

1½ l melk, karnemelk of taptemelk, 125 g havermout.[1])

Breng de melk aan de kook (de *karnemelk* af en toe roerende), strooi er roerende de havermout in en laat ze, af en toe roerende, zachtjes gaar koken (ongeveer 20 minuten). Presenteer de pap als ze van zoete melk bereid is met bruine suiker of met gestoofde vruchten; als ze van karnemelk gemaakt is met stroop.

Havermout met melk (in de hooikist of in kranten, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 522

12 dl melk, karnemelk of taptemelk, 125 g havermout.

Bereid de pap geheel als de rijstebrij in de hooikist, maar reken als vóór kooktijd slechts 5 minuten en laat de pan ongeveer 1 uur in de kist of in de kranten staan.

Havermout met melk (in de stoompan). 523

1 l melk, karnemelk of taptemelk, 125 g havermout.

Bereid de pap geheel als de rijstebrij in de stoompan.

Boekweitegort met melk. 524

1½ l melk, karnemelk of taptemelk, 250 g[2]) boekweitegort.

Maak de melk aan de kook (de *karnemelk* nu en dan roerende), strooi er de gort in en laat die zachtjes gaar koken (ongeveer 15 minuten), af en toe roerende. Geef bij de zoetemelkpap bruine suiker of gestoofde vruchten, bij de karnemelkpap stroop en desverkiezend wat boter.

Boekweitegort met melk (in de stoompan). 525

12 dl melk, karnemelk of taptemelk, 250 g boekweitegort.

Bereid de pap geheel als de rijstebrij in de stoompan.

---

[1]) Voor dunnere havermoutpap rekent men ongeveer 100 g op 1½ l.

[2]) Met 250 g gort op 1½ l melk wordt de pap zeer dik, b.v. zóó dat men er een kuiltje in kan maken om de boter en de stroop in te doen en dat men den volgenden dag de restjes kan opbakken; wil men het gerecht als een dunnere pap gebruiken, dan neemt men b.v. 150 g à 200 g gort op 1½ l melk.

Boekweitegort met melk (in de hooikist of in kranten, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 526

12 dl melk, karnemelk of taptemelk, 250 g boekweitegort.

Bereid de pap geheel als de rijstebrij in de hooikist, maar reken als vóórkooktijd slechts 5 minuten en laat de pan minstens 1 uur in de hooikist of in de kranten staan.

Rijstvlokkenpap. 527

1½ l melk, 125 g rijstvlokken.

Maak de melk aan de kook, strooi er het zout en de rijstvlokken in en laat die roerende gaar koken (5 à 10 minuten). Presenteer de pap met bruine suiker.

Gortvlokken- of gortmoutpap. 528

1½ l melk of karnemelk, 125 g gortvlokken.

Bereid de pap geheel als de rijstvlokkenpap, laat ze echter langer koken (ongeveer 20 minuten).

Rijst- en gortvlokkenpap (in de stoompan). 529

12 dl melk, 125 g rijst- of gortvlokken.

Bereid de pap als rijstebrij in de stoompan.

Rijst- en gortvlokkenpap (in de hooikist of in kranten, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 530

12 dl melk, 125 g rijst- of gortvlokken.

Bereid de pap als rijstebrij in de hooikist; reken als vóórkooktijd voor de rijstvlokken 3 minuten, voor de gortvlokken 5 minuten; laat de rijstvlokken minstens ¾ uur, de gortvlokken minstens 1 uur in de hooikist of in kranten staan.

Griesmeelpap. 531

1½ l melk, 100 g griesmeel.

Breng de melk aan de kook, strooi er de griesmeel roerende in en laat roerende de pap gaar koken (ongeveer 10 minuten). Presenteer er bruine suiker of gestoofde vruchten bij.

Gemalen-rijstpap. 532

1½ l melk, 100 g gemalen rijst.

Bereid de pap geheel als de griesmeelpap in het vorige recept en presenteer ze op dezelfde wijze.

Pap van tarwemeel (ongebuild). 533

1½ l melk, 100 g grof tarwemeel.

Breng de melk aan de kook, maar houd ongeveer 3 dl terug en meng daarmee het meel tot een gelijk, gemakkelijk vloeibaar papje; giet dit in de kokende melk en laat de pap op een zacht vuur gaar worden (ongeveer 20 minuten). Presenteer ze met bruine suiker.

Pap van roggemeel (ongebuild). 534

1½ l melk, 100 g grof roggemeel.

Bereid de pap op dezelfde wijze als de pap van tarwemeel uit het vorige recept.

Lammetjespap. 535

1½ l melk, 90 g boekweite-, rogge- of tarwebloem.

Breng de melk aan de kook, maar houd ongeveer 3 dl terug en meng daarmee geleidelijk de bloem aan, zóó, dat de massa geheel glad en zonder klontjes wordt. Giet het mengsel roerende in de kokende melk en roer de pap nog 5 à 10 minuten tot ze geheel gaar is. Presenteer ze met bruine suiker.

Karnemelkpap. 536

1½ l karnemelk, 90 g boekweite- of tarwebloem (of 75 g maïzena).

Breng de karnemelk, af en toe roerende, aan de kook, maar houd 3 dl terug en meng daarmee langzamerhand de bloem aan tot een gladde, vloeibare massa zonder klontjes. Giet het aangemengde meel roerende in de kokende melk en roer dan de pap nog 5 à 10 minuten tot ze geheel gaar is. Presenteer de karnemelk met stroop.

Maïzenapap. 537

1½ l melk, 75 g maïzena.

Breng de melk aan de kook, maar houd 3 dl terug en meng daarmee de maïzena aan tot een gladde, vloeibare massa. Giet het mengsel roerende in de kokende melk en laat de pap roerende nog 3 minuten doorkoken. Vermeng ze desverkiezend vóór het opdoen voorzichtig met een goed geklopt ei en presenteer ze met basterdsuiker.

Vermicellipap. 538

1½ l melk, 225 g vermicelli.

Breng de melk aan de kook, strooi daarin de gewasschen, gebroken vermicelli en laat de pap op een zacht vuur gaar worden

(ongeveer ½ uur). Roer van tijd tot tijd om het aankleven van de vermicelli te voorkomen. Presenteer de pap met bruine suiker of met gestoofde vruchten.

Vermicellipap (in de stoompan) 539

12 dl zoete melk, 200 g vermicelli.

Bereid de pap geheel als de rijstebrij in de stoompan.

Vermicellipap (in de hooikist of in kranten, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 540

12 dl zoete melk, 200 g vermicelli.

Bereid de pap geheel als de rijstebrij in de hooikist; reken als vóórkooktijd 5 minuten en laat de pap minstens 1 uur in de hooikist of in kranten staan.

Vermicellipap met karnemelk en rozijnen 541

1½ l karnemelk, 225 g vermicelli, 100 g rozijnen.

Breng de karnemelk aan de kook, af en toe roerende; strooi er de gewasschen vermicelli en de gewasschen rozijnen in en laat de pap op een zacht vuur, af en toe roerende, gaar worden (ongeveer ¾ uur).

Macaroni- of spaghettipap. 542

1½ l zoete melk, 225 g macaroni of spaghetti.

Breng de melk aan de kook, strooi daarin de gewasschen, in stukjes gebroken macaroni of spaghetti en laat die op een zacht vuur gaar worden (ongeveer ¾ uur). Roer van tijd tot tijd om te voorkomen dat de macaroni aan den bodem vastkleeft. Presenteer bij de pap bruine suiker.

Sagopap 543

1½ l zoete melk, 125 g Siam- of parelsago.

Breng de melk aan de kook, strooi er roerende de sago in en laat die op een zacht vuur gaar koken, af en toe roerende (parelsago ongeveer 1 uur, Siamsago ½ uur). Presenteer de pap met bruine suiker of met gestoofde vruchten.

Sagopap (in de stoompan) 544

1¼ l zoete melk, 125 g Siam- of parelsago.

Bereid de pap geheel als rijstebrij in de stoompan.

Sagopap (in de hooikist of in kranten, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 545

1¼ l zoete melk, 125 g Siam- of parelsago.

Bereid de pap geheel als de rijstebrij in de hooikist of in kranten.

Tapiocapap. 546

1½ l zoete melk, 2 dl water, 100 g tapioca.

Wasch de tapioca en laat ze in het water 2 à 3 uur weeken. Breng de melk aan de kook, doe daarin de geweekte tapioca en laat de pap op een zacht vuur gaar worden (ongeveer 1 uur), af en toe roerende om vastkleven aan den bodem te voorkomen. Presenteer de pap met bruine suiker of met gestoofde vruchten.

Tapiocapap (in de stoompan). 547

1¼ l zoete melk, 100 g tapioca.

Doe de melk met de gewasschen tapioca in de stoompan en laat de pap stoomen tot de tapioca doorschijnend is en geen witte stipjes meer vertoont (ongeveer 2 uur).

Tapiocapap (in de hooikist of in kranten, voor een pannetje van 1½ l inhoud). 548

1 l zoete melk, 2 dl water, 100 g tapioca.

Laat de tapioca in het water 2 à 3 uur weeken, breng de melk aan de kook in het voor de hooikist bestemde pannetje en doe er de geweekte tapioca in. Laat de pap 15 minuten koken, zet de pan in de hooikist of in kranten en laat ze daarin minstens 4 uur staan.

Broodpap. 549

1½ l melk, 120 g oud brood.

Breng de melk aan de kook; snijd intusschen de broodresten (ook overgebleven korstjes) in dobbelsteentjes en laat ze in de melk ongeveer 10 minuten zachtjes meekoken. Presenteer de pap met bruine suiker en desverkiezend met wat kaneel.

Hangop. 550

4 l karnemelk.

Spreid langs den binnenkant van een vergiet een schoonen, in koud water uitgewrongen doek; zet de vergiet in een diepe schaal of bak en giet de karnemelk in den doek. Laat het dunne, waterachtige gedeelte van de melk langzaam door den doek wegloopen in den bak er onder en bewaar dus in den doek het dikke gedeelte. Schep, om het gerecht vlugger klaar te hebben, deze dikke massa af en toe met een lepel in de daarvoor bestemde schaal en ga zoo voort, tot de doek leeg is; klop ten slotte met een vork alles goed door elkaar, zoodat geen klonterige massa, maar een room-

achtig geheel verkregen wordt. Meng er desverkiezend (als de hangop zeer dik is) onder het kloppen wat zoete melk door. Presenteer dit gerecht met bruine suiker en beschuit of de een of andere „vlokken"-soort, desverkiezend ook met wat fijne kaneel.

Dikke melk (wrongel of kwark). 551

2½ l gepasteuriseerde melk, 1 l karnemelk.

Verwarm de zoete melk tot ze lauw is (30° C.), voeg de karnemelk bij en houd het mengsel lauw (b.v. in een teiltje met warm water), tot de melk flink gestremd is en de wei dus boven drijft. Giet dan alles in een dunnen doek, die in een vergiet is gelegd en die — om het uitlekken van de wei te bespoedigen — aan de vier samengebonden punten wordt opgehangen boven een teiltje of emmertje. Klop ten slotte het in den doek achtergebleven dikke gedeelte goed glad en presenteer het met suiker, kaneel en beschuit.

SCHOTELTJES.

Een „schoteltje", als toespijs bedoeld ten minste, is een gerecht dat in hoofdzaak bestaat uit dezelfde ingrëdienten, die we in het vorige hoofdstuk bij het bereiden van „pap" leerden kennen. Het kenmerkende voor een schoteltje echter is het bruine korstje, dat zich in den oven gevormd heeft.

De bereiding is dikwijls wat ingewikkelder: behalve melk en een zetmeelsoort voegt men ook wel geklopte eieren toe, het een of ander smaakje en soms ook krenten, rozijnen, sukade, amandelen, enz.

Verder verschilt een schoteltje ook nog hierin van een pap, dat in het eerste geval reeds gedurende de bereiding de suiker wordt toegevoegd, terwijl men bij pap de suiker gewoonlijk op het bord er over strooit.

Pap dient men op in een gewoon dekschaaltje of, als ze zeer dun is, in een soepterrine; de ingrediënten voor een schoteltje echter worden ook werkelijk in een *schoteltje,* dat tegen de ovenhitte bestand is, op tafel gebracht.

De allereenvoudigste schoteltjes zou men kunnen bereiden door een daarvoor geschikte soort dikke pap (vermicelli, rijst, macaroni, enz.) met wat suiker te vermengen, in een vuurvast schoteltje te doen, te bestrooien met wat paneermeel, te overgieten met wat gesmolten boter en in den oven lichtbruin te laten worden. Daar deze methode hoegenaamd geen moeilijkheden met zich brengt, zullen we daarvoor geen afzonderlijke

recepten beschrijven, maar ons bepalen tot de eenigszins meer ingewikkelde bereidingswijze van de „gesouffleerde" schoteltjes.

Een gesouffleerd schoteltje is tijdens de bereiding vermengd met stijfgeklopt eiwit; dit schuim bevat een groote hoeveelheid lucht, die in de taaie eiwitmassa blijft besloten en die later, als de ovenwarmte op het deeg inwerkt, zal uitzetten om zoodoende het gerecht in volumen te doen toenemen. Een gesouffleerd schoteltje is dus een schoteltje, dat van binnen sponsachtig is ten gevolge van de vermenging met stijfgeklopt eiwit.

Eenige voorzorgsmaatregelen moeten bij de bereiding in acht genomen worden.

1°. Maak een dergelijk schoteltje nooit lang van te voren klaar, maar liever zóó, dat het achter elkaar afgemaakt, in den oven gezet en gediend kan worden. Zet men het klaargemaakte gerecht niet dadelijk na de vermenging met het eiwitschuim in den oven, dan zakt het eiwit en men verkrijgt niet het gewenschte resultaat; laat men het gerecht staan, nadat het uit den oven genomen is, dan krimpt de eerst uitgezette lucht in, het korstje schrompelt samen en het schoteltje verliest het gebombeerde uiterlijk.

2°. Zorg dat de ovenhitte zóó is, dat het korstje spoedig kan gevormd worden: door langen tijd in een lauwen oven te staan zou het gerecht uitdrogen en onsmakelijk worden. Zorg echter aan den anderen kant ook, dat de korst niet *te* bruin kan worden en draai dus, als het noodig blijkt, het schoteltje af en toe rond ter verkrijging van een gelijkmatig bruine kleur.

3°. Zorg, dat de rand van het schoteltje vóór het in den oven komt met een vochtigen doek wordt afgeveegd. De rand is anders moeilijk schoon te krijgen en het schoteltje ziet er in zeer korten tijd onooglijk uit.

't Is hier misschien het juiste punt om even te wijzen op een eigenaardigheid van vele nagerechten, nl. hun *toebereiding met de een of andere alcoholsoort,* als rum, cognac, likeuren, enz. Het komt mij voor — en terecht is er reeds van verschillende zijden op gewezen — dat het uiterst gevaarlijk is deze meel- en melkgerechten, die juist voor kinderen uitstekend zijn en door hen met graagte worden genuttigd, te vermengen met een stof, die voor hen bepaald als vergif moet worden beschouwd.

Evenmin als elders in dit boek zal men dan ook hier gerechten aantreffen, die op genoemde wijze „geurig" zijn gemaakt; liever maken wij gebruik van vanille, citroenschil, sinaasappelschil, enz. enz., die tegelijkertijd geurig en onschadelijk zijn.

Dezelfde opmerking kan trouwens gelden voor alle nog volgende nagerechten: ook bij de straks te behandelen warme pud-

dingen, koude puddingen, vlaas enz. zal men tevergeefs naar den prikkel van alcohol zoeken.

Spaansche rijst. 552

1 l melk, 150 g rijst, 2 eieren, 80 g suiker, ½ stokje vanille[1]) of een citroenschilletje.

Bereid rijstebrij op dezelfde wijze, die reeds vroeger beschreven is, maar laat de vanille of de citroenschil meekoken. Roer door de gaargekookte rijstebrij de suiker, de eierdooiers en het stijfgeklopt eiwit; verwijder de vanille of de citroenschil en doe dan de massa in een vuurvast schoteltje. Zet dit in den oven tot de bovenkant lichtbruin is (ongeveer ½ uur).

Deensche rijst. 553

¾ l melk, 100 g rijst, 1 ei, 50 g suiker, 100 g bitterkoekjes.

Kook op de gewone wijze rijstebrij van de melk met de rijst, roer er de suiker door, den eierdooier en het stijfgeklopte eiwit. Leg laag om laag in een vuurvast schoteltje rijstebrij en bitterkoekjes, maar zorg, dat de laatste laag uit rijstebrij bestaat.

Laat den bovenkant in den oven lichtbruin worden.

Rijst met appelen. 554

200 g rijst, 500 g zure appelen, 100 g suiker, 1 ei, stukje citroenschil.

Kook de rijst met appelen zooals reeds vroeger beschreven is (zie blz. 188); roer er de suiker door en het ei, waarvan desverkiezend wit en geel afzonderlijk geklopt zijn. Doe de massa in een vuurvast schoteltje en laat er in den oven een korstje op komen. Vorm desverkiezend het korstje door op de rijst wat suiker en kaneel te strooien en dit laagje te besprenkelen met wat gesmolten boter.

Havermoutschoteltje. 555

1 l melk, 80 g havermout, 1 à 2 eieren, 80 g suiker, wat vanille of citroenschil.

Kook op de reeds beschreven wijze havermoutpap, maar laat de vanille of de citroenschil meekoken. Vermeng de pap met de suiker, de eierdooiers en het stijfgeklopte eiwit, verwijder de vanille of de citroenschil en laat de massa in een vuurvast schoteltje in den oven een lichtbruin korstje krijgen.

---

[1]) Hetzelfde stokje vanille kan zeer goed eenige malen gebruikt worden, b.v. eerst ongespleten, daarna gespleten.

Rijstvlokkenschoteltje. 556

1 l melk, 80 g rijstvlokken, 80 g suiker, 1 à 2 eieren, wat vanille of citroenschil.

Kook op de reeds beschreven wijze rijstvlokkenpap, maar laat de vanille of de citroenschil meetrekken. Vermeng de pap met de suiker, de eierdooiers en het stijfgeklopte eiwit, verwijder de vanille of de citroenschil en laat de massa in een vuurvast schoteltje in den oven een lichtbruin korstje krijgen.

Griesmeelschoteltje. 557

1 l melk, 80 g griesmeel, 80 g suiker, 1 à 2 eieren, wat vanille of citroenschil.

Kook op de reeds beschreven wijze griesmeelpap, maar laat de vanille of de citroenschil meetrekken. Behandel het schoteltje verder op dezelfde wijze, die voor het rijstvlokkenschoteltje in het vorige recept aangegeven is.

Gemalen-rijstschoteltje. 558

1 l melk, 80 g gemalen rijst, 80 g suiker, 1 à 2 eieren, wat vanille of citroenschil.

Kook op de reeds beschreven wijze gemalen-rijstpap. Behandel het schoteltje verder op dezelfde wijze, die voor het rijstvlokkenschoteltje aangegeven is.

Maïzenaschoteltje. 559

1 l melk, 80 maïzena, 80 g suiker, 1 à 2 eieren, wat vanille of citroenschil.

Kook op de reeds beschreven wijze maïzenapap. Behandel het schoteltje verder op dezelfde wijze, die voor het rijstvlokkenschoteltje beschreven is.

Vermicellischoteltje. 560

1 l melk, 150 vermicelli, 80 g suiker, 1 à 2 eieren, wat vanille of citroenschil (desverk. 50 g gemalen of gehakte amandelen).

Kook vermicellipap op de reeds beschreven wijze. Maak verder het schoteltje af, zooals aangegeven is voor het rijstvlokkenschoteltje. Roer er desverkiezend vóór de eieren de gehakte of gemalen amandelen door. Gebruik als garneering b.v. gesnipperde amandelen, snippers en sukade; strooi die over de massa in het schoteltje en zet het dan in den oven.

Hangop, zooals ze bereid wordt en zooals ze wordt opgediend.
(Zie recept no. 550).

Macaronischoteltje. 561

1 l melk, 150 g macaroni, 1 à 2 eieren, 80 g suiker, wat vanille of citroenschil, desverk. 50 g rozijnen, 50 g amandelen.

Kook op de reeds vroeger aangegeven wijze macaronipap, maar laat desverkiezend de laatste 10 minuten ook de gewasschen rozijnen meekoken. Vermeng de pap met de eierdooiers, de suiker, de gehakte amandelen en het stijfgeklopte eiwit, verwijder de vanille of de citroenschil en laat het schoteltje op de reeds beschreven wijze in den oven een lichtbruin korstje krijgen.

Sagoschoteltje. 562

1 l melk, 80 g parel- of Siamsago, 1 à 2 eieren, 80 g suiker, wat vanille of citroenschil, desverkiezend 50 g krenten of rozijnen, 50 g sukade.

Maak op de reeds vroeger aangegeven wijze sagopap, maar laat desverkiezend de gewasschen krenten of rozijnen de laatste 10 minuten meekoken. Behandel verder het schoteltje, zooals in de vorige recepten beschreven is.

Tapiocaschoteltje. 563

1 l melk, 75 g tapioca, 1 à 2 eieren, 80 g suiker, ¼ geraspte nootmuskaat.

Maak op de in het vorige hoofdstuk aangeduide wijze tapiocapap. Vermeng de pap met de suiker, de geraspte nootmuskaat, de eierdooiers en het stijfgeklopte eiwit, doe de massa in een vuurvast schoteltje en behandel dit verder op dezelfde wijze, die in de vorige recepten beschreven is.

Broodschoteltje. 564

200 g oud brood (zonder korst), 2½ dl melk, 1 à 2 eieren, 50 g krenten en rozijnen, 25 g sukade, 80 g suiker, 1 volle theelepel kaneel, 30 g boter.

Wrijf met een stevigen houten lepel het brood geheel fijn in de kokende melk; vermeng het met de goed gewasschen krenten en rozijnen, de gesnipperde sukade, 30 g van de suiker, de eierdooiers en het stijfgeklopte eiwit. Doe de massa in een vuurvast schoteltje, maak den bovenkant geheel glad, besmeer de oppervlakte met de week gemaakte boter en strooi daarover de rest van de suiker, waardoor de kaneel geroerd is. Zet het schoteltje in den oven om een korstje te krijgen.

Brood met appelen.[1] 565

200 g oud brood (zonder korst), 2½ dl water, 400 g zure appelen, 100 g suiker, 1 volle theelepel kaneel, 30 g boter.

Kook appelmoes van de appelen met het water (zie blz. 153), maar zorg, dat het moes niet te stijf is. Wrijf daarin met een houten lepel het brood fijn en roer er 50 g van de suiker door. Strijk de massa glad in een vuurvast schoteltje, besmeer den bovenkant met de week gemaakte boter, strooi daarover de rest van de suiker, waardoor de kaneel is geroerd, en zet het schoteltje in den oven tot het korstje knappend is.

Brood met appelen (van heele sneetjes brood)[1] 566

200 g oud brood (zonder korst), 60 g boter, 500 g zure appelen, 2½ dl water, 100 g suiker, 1 volle theelepel kaneel.

Snijd het brood in dunne sneetjes (ongeveer 12) en besmeer die met de boter. Kook terwijl appelmoes van de appelen met het water (zie blz. 153) en roer er 75 g van de suiker door. Leg laag om laag in een vuurvast schoteltje afwisselend appelmoes en gesmeerd brood, zóó, dat de bovenste laag gevormd wordt door goed aan elkaar passende, vet gesmeerde sneetjes brood. Bestrooi den bovenkant met de nog overgebleven 25 g suiker, vermengd met de kaneel; zet het schoteltje in een warmen oven tot de bovenlaag knappend is geworden.

Broodschoteltje (van heele sneetjes brood). 567

200 g oud brood (zonder korst), 4 dl melk, 2 à 3 eieren, 50 g amandelen, 100 g suiker, 30 g boter, wat kaneel.

Klop de eieren met 60 g van de suiker goed door elkaar en voeg daarbij de melk. Laat in dit mengsel de sneetjes brood (goed van de korst ontdaan) door en door week worden en leg ze dan in een diep vuurvast schoteltje met af en toe wat van de gemalen amandelen er tusschen gestrooid. Giet, wat misschien nog aan vloeistof overgebleven mocht zijn, er op. Meng de overgebleven suiker met wat kaneel door elkaar, strooi ze over het schoteltje en druppel er de gesmolten boter op. Laat den bovenkant in den oven lichtbruin en knappend worden (½ à ¾ uur).

(Men kan de amandelen ook weglaten òf wel ze vervangen door b.v. een mengsel van krenten, rozijnen, sukade en snippers — samen 100 g — of door 100 g gesnipperde, gekonfijte gember).

---

[1]) In het voorjaar te vervangen door brood met rabarber. Men maakt dan rabarbermoes (zie blz. 119 in plaats van appelmoes. 's Zomers zijn allerlei andere soorten vruchtenmoes (zie „Vruchten") voor dit doel even geschikt.

Schuimkop. 568

Het een of ander schoteltje volgens één der bovenstaande recepten bereid, 3 à 4 eiwitten, 200 g suiker.

Bereid het een of ander schoteltje volgens éééen der bovenstaande recepten, maar meng er geen stijfgeklopt eiwit door. Strijk in plaats daarvan het stijfgeklopte eiwit, waardoor op 't laatste oogenblik 180 g suiker is geroerd, eenigszins onregelmatig over den bovenkant van het gereedgemaakt schoteltje, strooi er de nog overige 20 g suiker over en zet dan het schoteltje in een zéér zachten oven, zoodat het schuim wel droog en bros kan worden, maar toch licht van kleur blijft. Laat daartoe het schoteltje ongeveer 1 à 1½ uur in den oven staan en laat de ovendeur open, wanneer de warmte te groot mocht blijken.

(Deze schuimkop is b.v. ook zeer geschikt op een schoteltje vruchtenmoes; men maakt dan het schuim van overgebleven eiwit, of wel men doet de dooiers in het moes en gebruikt het eiwit voor den schuimkop).

Vruchtenschoteltjes. 569

Het halve recept van een der boven beschreven schoteltjes, moes van 500 g versche of 150 g gedroogde vruchten.

Maak het vruchtenmoes op de gewone wijze klaar (zie hoofdstuk „Vruchten"); leg het onder in een vuurvast schoteltje. Maak ook het halve recept van een der in dit hoofdstuk beschreven schoteltjes gereed en bedek daarmee het vruchtenmoes. Zet het schoteltje in d enoven en maak het daarin op de gewone wijze af.

Tapioca met zure appelen. 570

100 g tapioca, 500 g zure appelen, 6 dl water, 100 g suiker.

Laat de tapioca 2 uur weeken in het water. Leg dan laag om laag in een diep, vuurvast schoteltje de gesnipperde, zure appelen en de geweekte tapioca, telkens met wat suiker er tusschen gestrooid; begiet het mengsel met het nog overgebleven vocht en zet het dichtgedekt in den oven tot de tapioca geheel gaar is (ongeveer 1½ uur).

VLAAS.

Een vla is een nagerecht, dat koud gediend wordt en dat, wat dikte betreft, het midden houdt tusschen een saus en een pudding.

In bereidingswijze komt een vla het meest overeen met een saus, omdat ook in hoofdzaak dezelfde bindmiddelen gebruikt

worden. Eigenlijk zou men kunnen zeggen: een vla is een dikke saus, die als een op zichzelf staand nagerecht koud wordt gepresenteerd.

De verschillende zoete sausen (behandeld op blz. 167—170) leenen zich dan ook in den regel wel tot het bereiden van vlaas: men behoeft slechts òf meer eieren òf meer maïzena te gebruiken dan bij de sausen het geval is.

Dezelfde moeilijkheden, wat betreft het binden met eieren b.v., doen zich natuurlijk ook hier voor; een herhaling er van is overbodig, daar dit onderwerp in het hoofdstuk Sausen uitvoerig besproken is.

Vanillevla. 571

¾ l melk, 45 g suiker, ¼ stokje vanille, 30 g maïzena, 1 à 2 eieren.

Bereid de vla geheel als de vanillesaus op blz. 168. Roer onder het bekoelen van tijd tot tijd om te voorkomen dat zich op de vla een vlies vormt.

Vanillevla met bitterkoekjes. 571

½ l melk, 35 g suiker, ¼ stokje vanille, 20 g maïzena, 1 ei, 100 g bitterkoekjes.

Dompel de bitterkoekjes op een schuimspaan even onder in de kokende melk, die voor de vla bestemd is, en leg ze dan naast elkaar op den bodem van een vlaschaaltje. Bereid de vla volgens het vorige recept; laat ze, af en toe roerende, afkoelen, zoodat zich geen vlies vormt. Giet dan de koude vla over de geweekte koekjes, die desverkiezend eerst nog besmeerd kunnen worden met de een of andere jamsoort.

Vanillevla met vruchten. 573

150 g gedroogde abrikozen of andere gedroogde vruchten, ½ l melk, 50 g suiker, ¼ stokje vanille, 20 g maïzena, 1 ei.

Maak de gedroogde vruchten op de gewone wijze klaar (zie hoofdstuk „Vruchten"), neem ze met een schuimspaan uit het vocht en leg ze in een vlaschaaltje. Bereid de vla op dezelfde wijze, die in de vorige recepten beschreven is en giet ze, nadat ze geheel is afgekoeld, over de koude vruchten.

Chocoladevla. 574

¾ dl melk, 60 g suiker, 30 g cacaopoeder, 40 g maïzena, desverkiezend ¼ stokje vanille.

Bereid de vla op dezelfde wijze die beschreven is voor de choco-

ladesaus (zie blz. 160). Garneer ze desverkiezend met vlokjes stijfgeklopt eiwit, met wat suiker vermengd), met kleine schuimpjes of kleine bitterkoekjes.

Koffievla. 575

¾ l melk, 50 g suiker, 3 eetlepels zéér sterk koffie-extract, 40 g maïzena.

Bereid de vla op dezelfde wijze als de chocoladevla, maar meng er, zoodra de vla van het vuur genomen is, het koffie-extract door. Garneer de vla desverkiezend met eiwitschuim (met wat suiker vermengd) of met schuimpjes.

Caramelvla. 576

½ l melk, 200 g suiker, 20 g maïzena, 2 eieren, desverkiezend ¼ stokje vanille.

Laat in een diep ijzeren pannetje 150 g suiker donkerbruin worden (af en toe roerende), giet daarbij langzamerhand de kokende melk en roer deze vloeistof voorzichtig door de eierdooiers, die met de suiker en de maïzena glad geroerd zijn. Breng de vla, steeds roerende, aan de kook en laat ze even doorkoken. Klop desverkiezend een gedeelte van het overgehouden eiwit stijf, vermeng het met wat suiker en gebruik het als garneering voor de vla.

Bessenvla. 577

2 dl bessensap, 1 dl water, ongeveer 75 g suiker, 4 eieren.

Klop in een pannetje 2 heele eieren en 2 dooiers met de suiker glad en meng er langzamerhand ook het vocht door; roer de vla voorzichtig op het vuur tot ze gebonden is; garneer ze desverkiezend met de twee overgebleven, geklopte eiwitten, vermengd met wat suiker.

Bessenvla (zonder eieren). 578

½ fleschje bessensap, 2 dl water, stukje citroenschil of pijpkaneel, 50 g griesmeel, ongeveer 100 g suiker.

Breng het bessensap met het water en de citroenschil of de kaneel langzaam aan de kook, strooi er onder voortdurend roeren de door elkaar gemengde griesmeel en de suiker door en laat alles zachtjes samen doorkoken tot de griesmeel gaar is (5 à 10 minuten). Laat het mengsel even bekoelen; klop het dan met een goed vertinde garde tot het luchtig en licht van kleur is en breng het over in de vlaschaal.

Citroenvla. 579

½ dl citroensap (van ongeveer 1 citroen), 2 dl water, 75 g basterdsuiker, 4 eieren.

Bereid de vla geheel op dezelfde wijze als de bessenvla in recept no. 577.

Sinaasappelvla. 580

2½ dl sinaasappelsap (van ongeveer 5 sinaasappels), ongeveer 50 g suiker, 4 eieren.

Bereid de vla geheel als de bessenvla (in recept no. 577).

Sinaasappelvla (zonder eieren). 581

3 dl sinaasappelsap (van ongeveer 6 sinaasappels), 2 dl water, 100 g suiker, 50 g maïzena, 2 dl melk.

Breng het sinaasappelsap met het water en de suiker aan de kook; houd echter ongeveer 1 dl water terug en meng daarmee de maïzena aan. Giet de aangemengde maïzena roerende in de kokende vloeistof; laat het mengsel onder voortdurend roeren even doorkoken tot de maïzena gaar is. Neem de vla van het vuur en klop er met een goed vertinde garde langzamerhand de melk door.

Citroenvla (zonder eieren). 582

Sap van 2 citroenen, zooveel water als noodig is om daarvan ½ l vloeistof te maken, 100 g suiker, 50 g griesmeel.

Breng het citroensap met het water en een dun citroenschilletje langzaam aan de kook, strooi er de door elkaar gemengde griesmeel en suiker in en laat de massa onder af en toe roeren wat bekoelen; klop ze met een goed vertinde garde tot ze wit en luchtig is en breng ze dan over in de vlaschaal. Voeg afhankelijk van den smaak der citroenen misschien ten slotte nog wat suiker toe.

Frambozenvla. 583

2 dl frambozensap, 1 dl water, ongeveer 50 g suiker, 4 eieren.

Bereid de vla geheel als de bessenvla (in recept no. 577).

Schuimvla. 584

2 eiwitten, ½ potje (200 g) bessen-, frambozen-, abrikozen- of aardbeienjam.

Klop het eiwit zoo stijf mogelijk, voeg er dan, steeds flink kloppende, langzamerhand de jam bij (bij kleine hoeveelheden) tot alles met elkaar vermengd is.

KOUDE PUDDINGEN.

Slechts de allereenvoudigste „koude puddingen", waarvan de bereidingswijze in hoofdzaak aansluit bij de reeds behandelde „pappen", „schoteltjes" en „vlaas", zullen hier worden besproken.

Zulke eenvoudige koude puddingen bestaan uit:

1°. een vloeistof, hetzij melk, hetzij water of vruchtensap;

2°. een bindende stof, hetzij de een of andere zetmeelsoort, hetzij gelatine of gedeeltelijk eieren;

3°. suiker;

4°. het een of ander smaakje (citroenschil, sinaasappelschil, vanille, oranjebloesemwater).

Regels bij het bereiden van koude puddingen zijn de volgende.

1°. Kies een vorm in verhouding tot de hoeveelheid, die ge denkt te bereiden: een te groote vorm geeft kans op het mislukken van den pudding bij het uit den vorm glijden.

2°. Gebruik, wanneer ge geen geschikten vorm bezit, desnoods theekopjes, eierdopjes, of iets dergelijks. Door deze regelmatig op een schotel te storten of elk afzonderlijk op een schoteltje — één per persoon — voor te dienen, krijgt men een gerecht, dat volstrekt niet achterstaat bij een officieelen pudding.

3°. Begin met de gekozen vormen met water te vullen, en laat ze zoo staan tot ze voor het gebruik noodig zijn; de vorm is dan flink koud, en de puddingmassa vormt daardoor dadelijk bij het ingieten een samengetrokken laagje, dat gemakkelijk van den wand loslaat.

4°. Gebruik voor puddingen, die sterk geneigd zijn tot vastkleven (b.v. puddingen, die in hoofdzaak uit eiwitschuim bestaan), liefst weinig ingekartelde vormen. Spoel deze bovendien niet om met water, maar besmeer ze met een penseeltje met slaolie, of laat, vóór ge het eiwit klopt, langs den binnenwand het ongeklopte eiwit loopen, zóó, dat elk deeltje van den vorm er door geraakt wordt. Deze laatste behandeling kan natuurlijk nooit worden toegepast op puddingen, die heet in den vorm worden gedaan: het eiwit zou dan langs den wand stollen en dus juist een oorzaak worden van vastkleven.

5°. Giet puddingen, die gebonden zijn door de een of andere zetmeelsoort (maïzena, sago, griesmeel, enz.), zoodra ze gaar zijn in den vorm; door ze te laten bekoelen zou de massa te stijf worden en zich niet meer in den vorm voegen.

6°. Wacht echter bij puddingen, die met gelatine gebonden zijn en waarin bovendien eiwitschuim voorkomt, tot de massa zóó ver bekoeld is, dat ze gelijkmatig geleiachtig wordt en giet ze dan eerst in den vorm: door ze er dadelijk in te doen zou de gelatine, die zwaarder is dan het schuim, naar den bodem zakken en daar een glimmend gedeelte vormen, terwijl juist het mooie van een schuimpudding is, dat hij geheel uit een gelijke sponsachtige massa bestaat.

7°. Zorg er bij het storten van den pudding voor, dat hij in 't midden van den schotel komt: bij een gelatine-pudding is dit gemakkelijk te bereiken door den schotel eerst eenigszins warm te maken, zoodat men den pudding — als het moet — op de juiste plaats kan laten glijden.

8°. Maak van hetzelfde feit, nl. dat warmte een gelatinepudding gemakkelijker doet schuiven, gebruik bij het storten van zulk een pudding: dompel daartoe den vorm even in warm water: het buitenste gelatine-laagje smelt en de pudding glijdt gemakkelijk.

9°. Maak koude puddingen liefst een dag of anders toch eenige uren van te voren gereed: een pudding, die bij het storten nog lauw is, loopt veel kans van inzakken en is ook minder smakelijk

10°. Gebruik voor puddingen, die met vruchtensappen bereid worden, liefst steenen vormen; bij andere puddingen (b.v. maïzena-, griesmeelpudding, enz.) is ook het gebruik van blikken vormen geoorloofd.

11° Presenteer bij een kouden pudding ook een koude saus (zie blz. 167—171) en zorg zooveel mogelijk voor een afstekende kleur en een verschillenden, maar toch harmonieerenden smaak. Geef b.v. geen vanillesaus bij een maïzenapudding, maar presenteer dezen pudding liever met een helderroode, frissche vruchtensapsaus.

12°. Zorg, dat vóór het in den vorm gieten van de puddingmassa de citroenschil, de pijpkaneel, de vanille, enz. verwijderd zijn.

Riz glacé (citroenrijst). 585

200 g rijst, 200 g suiker, sap van 2 citroenen, schil van 1 citroen.

Zet de rijst op met de zeer dunne citroenschil en driemaal zooveel koud water als rijst, laat ze op de bekende wijze gaat koken, echter zonder ze te laten opdrogen. Roer er het citroensap met de suiker door en giet de massa, die dan vooral nog slap moet zijn, in een met koud water omgespoelden vorm. Laat den pud-

ding koud worden en presenteer er een vanillesaus bij (zie blz. 168).

Röd Gröd (Deensche pudding). 586

1 flesch bessensap of ander rood vruchtensap, 2½ dl water 175 g suiker, 100 g Siamsago, stukje citroenschil of kaneel.

Breng de vloeistof aan de kook met de citroenschil of de pijpkaneel en de suiker. Strooi er roerende de sago in en laat die op een zacht vuur dichtgedekt gaar worden. Roer van tijd tot tijd om aankleven te voorkomen. Giet de massa als ze gaar is (na ongeveer ½ uur) in een met koud water omgespoelden, steenen puddingvorm en laat den pudding daarin koud worden. Presenteer er een vanillesaus bij.

Röd Gröd (met griesmeel). 587

1 flesch bessensap of ander rood vruchtensap, 2½ dl water, 175 g suiker, 100 g griesmeel, stukje citroenschil.

Breng de vloeistof aan de kook met de citroensap en de suiker. Strooi er roerende de griesmeel in en laat die, roerende, gaar koken (5 à 10 minuten). Giet de massa in een met koud water omgespoelden, steenen puddingvorm en laat den pudding daarin koud worden. Presenteer er een vanillesaus bij.

Röd Gröd (van versche vruchten). 588

250 g roode bessen, 250 g frambozen, 7½ dl water, 150 g suiker, 100 g maïzena.

Kook de geriste, gewasschen bessen en de goed schoongemaakte frambozen met het water tot de vruchten zacht zijn; zeef ze door een fijne zeef of wring ze uit door een lap flanel. Meet het uitgewrongen vocht; vul het, als het blijkt iets minder te zijn dan 1 l, met wat water aan; houd, als de hoeveelheid misschien iets grooter is dan 1 l, een gedeelte over (dat in dat geval na bekoeling heel goed voor limonade kan dienen). Breng den liter vruchtensap met de suiker aan de kook, maar houd een paar dl van het sap achter om er de maïzena mee aan te mengen. Giet de aangemengde maïzena roerende in het kokende vruchtensap; blijf roeren tot de massa voldoende gebonden is en het meel dus gaar is (ongeveer 5 minuten). Giet het mengsel in een met koud water omgespoelden, steenen puddingvorm en laat den pudding daarin koud worden. Presenteer er een koude vanillesaus bij of een kannetje room.

Beglinenrijstpudding. 589

1 l melk, 200 g rijst, 20 g suiker, 1/10 g saffraan.

Breng de melk aan de kook met de saffraan en de suiker, strooi er roerende de gewasschen rijst in en laat de rijstebrij op een zacht vuur gaar en dik worden (ongeveer 1 uur). Doe de massa in een met koud water omgespoelden vorm en laat den pudding koud worden. Geef hierbij geen saus.

Rijstpudding met gestoofde vruchten. 590

1 l melk, 200 g rijst, 80 g suiker, ¼ stokje vanille, gestoofde abrikozen, pruimen, kersen of andere vruchten.

Kook stijve rijstebrij van de kokende melk, de vanille en de gewasschen rijst; roer er de suiker door. Doe de rijstebrij in een met koud water omgespoelden vorm of rijstring, stort ze warm of koud en presenteer ze met de warme of de koude gestoofde vruchten (zie hoofdstuk Vruchten). Leg de vruchten bij den rijstring binnenin, bij den vorm buitenom den pudding.

Rijstpudding met abrikozen. 591

¾ l melk, 150 g rijst, 100 g suiker, 150 g gedroogde abrikozen, ¼ stokje vanille.

Kook op de bekende wijze dikke rijstebrij van de kokende melk met de vanille en de gewasschen rijst. Kook intusschen de gewasschen, geweekte abrikozen in ½ l water met 40 g suiker gaar. Leg dan in een met koud water omgespoelden, steenen puddingvorm afwisselend lagen rijstebrij (vermengd met de overige 60 g suiker) en uit het vocht geschepte abrikozen, zóó, dat de onderste en de bovenste laagjes uit rijstebrij bestaan. Bind met wat aangemengde sago het overblijvende abrikozennat, laat dit koud worden en presenteer het als saus bij den kouden pudding.

Griesmeelpudding (eenvoudig). 592

1 l melk, 100 g griesmeel, 80 g suiker, een citroen- of sinaasappelschilletje of wat vanille of pijpkaneel.

Breng de melk aan de kook met de suiker en de citroenschil, de vanille of de kaneel, strooi hierin roerende de griesmeel en laat die koken tot de pudding dik genoeg is (ongeveer 5 minuten). Giet de massa in een met koud water omgespoelden puddingvorm. Laat den pudding koud worden en presenteer er dan gestoofde vruchten of een vruchtensapsaus bij.

Griesmeelpudding (met eieren). 593

1 l melk, 10 g griesmeel, 80 g suiker, citroen- of sinaasappelschilletje of wel een stukje vanille of pijpkaneel, 1 à 2 eieren.

Bereid den pudding zooals in het vorige recept beschreven is. Vermeng de warme massa met de dooiers, roer er dan luchtig het stijfgeklopte eiwit door en doe het mengsel in een met koud water omgespoelden vorm. Presenteer den pudding op dezelfde wijze als den griesmeelpudding uit het vorige recept.[1])

Griesmeelpudding (met amandelen). 594

1 l melk, 100 g griesmeel, 1 à 2 eieren, 50 g amandelen, 80 g suiker, citroen- of sinaasappelschilletje of wel een stukje vanille of pijpkaneel.

Bereid den pudding geheel zooals in het vorige recept beschreven is, maar voeg er vóór het eiwit ook de gemalen of gehakte amandelen bij.[1])

Gemalen-rijstpudding (eenvoudig). 595

1 l melk, 100 g gemalen rijst, 80 g suiker, citroen- of sinaasappelschilletje of een stukje vanille of pijpkaneel.

Bereid den pudding geheel als den eenvoudigen griesmeelpudding. Geef er òf gestoofde vruchten bij òf een vruchtensapsaus.[1])

Gemalen-rijstpudding (met eieren). 596

1 l melk, 100 g gemalen rijst, 80 g suiker, 1 à 2 eieren, citroen- of sinaasappelschilletje of wel een stukje vanille of pijpkaneel.

Bereid den pudding als den griesmeelpudding met eieren.[1])

Gemalen rijstpudding (met amandelen). 597

1 l melk, 80 g suiker, 1 à 2 eieren, 100 g gemalen rijst, 50 g amandelen, citroen- of sinaasappelschilletje of wel een stukje vanille of pijpkaneel.

Bereid den pudding als den griesmeelpudding met amandelen.[1])

Maïzenapudding (eenvoudig). 598

1 l melk, 100 g maïzena, 80 g suiker, citroen- of sinaasappelschilletje of wel wat vanille of oranjebloesemwater, 1 ei.

---

[1]) Gebruik als garneering voor den pudding desverkiezend gepelde, halve amandelen, die met het eene uiteind in den pudding gestoken worden.

Breng 8 dl melk aan de kook met de suiker en het „smaakje".[1]) Meng intusschen de maïzena aan met de teruggehouden koude melk en giet ze roerende in de kokende vloeistof. Laat de pap doorkoken tot ze dik genoeg is (ongeveer 5 minuten), vermeng ze dan met het goed geklopte ei en giet ze in een met koud water omgespoelden vorm. Laat den pudding koud worden en presenteer er gestoofde vruchten of een vruchtensapsaus bij.

Fijne maïzenapudding. 599

1 l melk, 80 g suiker, 80 g maïzena, 3 à 4 eieren, citroen- of sinaasappelschilletje of wel wat vanille of oranjebloesemwater.

Breng de melk aan de kook met de suiker en het „smaakje".[1]) Roer intusschen de maïzena geheel glad met de goed geklopte eieren en voeg daarbij langzamerhand zooveel van de kokende vloeistof, dat de massa lauw en gemakkelijk vloeibaar is; giet ze roerende in de kokende melk en blijf flink roeren (liefst met een garde) tot de pudding dik genoeg en geheel glad is (ongeveer 5 minuten). Laat den pudding in een met koud water omgespoelden vorm koud worden en presenteer er gestoofde vruchten of een vruchtensapsaus bij.

Sneeuwpudding. 600

¾ l melk, 90 g maïzena, 80 g suiker, wat vanille of oranjebloesemwater, 4 eiwitten.

Breng ½ l melk aan de kook met de suiker en de vanille, meng met de overige melk de maïzena aan en giet die roerende in de kokende vloeistof. Laat de maïzena meekoken tot de massa dik is (ongeveer 5 minuten). Roer dan, flink kloppend (b.v. met een garde), de puddingmassa door het stijfgeklopte eiwit *(niet omgekeerd!)*, laat den pudding in een met koud water omgespoelden puddingvorm koud worden en presenteer er een vruchtensap- of een vanillesaus[2]) bij. Maak den pudding liefst denzelfden dag waarop hij gebruikt wordt; door lang te blijven staan, zakt nl. het eiwit uit en gaat de pudding er minder smakelijk uitzien.

Chocoladepudding (met maïzena). 601

1 l melk, 150 g suiker, 100 g maïzena, 60 g cacaopoeder.

---

[1]) Laat echter het oranjebloesemwater **niet** meekoken, maar vermeng dit met de massa even vóór ze in den vorm wordt gegoten.

[2]) Een vruchtensapsaus, als het stijfgeklopte eiwit afkomstig is van resten eiwit; een vanillesaus, wanneer men voor het eiwitschuim heele eieren heeft moeten nemen en dus de dooier overhoudt. Men gebruikt dan voor het binden van ½ l saus de 4 dooiers met iets maïzena.

Breng 8 dl van de melk aan de kook; roer terwijl de cacao met de suiker en de maïzena door elkaar en meng ze met de overige koude melk aan; giet dit mengsel roerende in de kokende melk en laat den pudding, voortdurend roerende, tot de vereischte dikte koken (ongeveer 5 minuten). Giet de massa in een met koud water omgespoelden puddingvorm, laat ze koud worden en presenteer bij den pudding een vanillesaus.

Koffiepudding. 602

8 dl melk, 2 dl sterke koffie, 100 g maïzena, 100 g suiker, desverkiezend een stukje vanille.

Breng de melk aan de kook met de suiker; meng de maïzena aan met de koude koffie en giet het mengsel roerende in de kokende melk. Laat den pudding onder voortdurend roeren dik worden (ongeveer 5 minuten), giet dan de massa in een vorm, laat ze koud worden en presenteer bij den pudding een vanillesaus.

Chocoladepudding (met gelatine). 603

1 l melk, 150 g suiker, 60 g cacaopoeder, 30 g witte gelatine.

Breng 9 dl van de melk aan de kook, meng in de overige melk de cacao met de suiker aan en giet dit mengsel roerende in de kokende melk; laat het even doorkoken (ongeveer 5 minuten). Wasch terwijl de gelatine af met koud water [1]), los ze roerende op in een paar lepels kokend water, neem de chocolademelk van het vuur en roer er de opgeloste gelatine door. Giet de vloeistof in een met koud water omgespoelden vorm en laat ze daarin bekoelen tot ze stijf is (liefst tot den volgenden dag). Geef bij den pudding een vanillesaus.

Koffiepudding (met gelatine). 604

8 dl melk, 2 dl sterke koffie, 100 g suiker, 30 g witte gelatine, desverkiezend een stukje vanille.

Breng de melk aan de kook met de suiker. Behandel de gelatine zooals in het vorige recept beschreven is, voeg ze opgelost bij de van het vuur genomen melk, roer er ook de koffie door en giet dan het mengsel in een met koud water omgespoelden vorm. Laat den pudding koud en stijf worden en presenteer er een vanillesaus bij.

---

[1]) Bij de bereiding van gelatine gebruikt de fabrikant een zure stof, die nog eenigszins aan de gelatine merkbaar is en die de melk zou kunnen doen schiften. Wasch daarom steeds de gelatine af, giet ze opgelost (dus verdund) bij de melk en laat ze nooit in de melk meekoken, daar door hooge temperatuur het schiften bevorderd wordt.

Bessensappudding (glad). 605

1 flesch bessensap, ongeveer 2 dl water (zooveel nl. dat in 't geheel 1 l vloeistof verkregen wordt), 175 g suiker, een citroenschilletje, 35 g roode gelatine.

Breng het bessensap met het water, de suiker en de citroenschil aan de kook; laat in de vloeistof de gelatine oplossen, neem er de citroenschil uit en giet het mengsel dan in een met koud water omgespoeelden vorm. Laat den pudding koud en stijf worden en presenteer er een vanillesaus bij.

Bessensappudding (schuimig). 606

1 eiwit, ½ flesch (of ongeveer 4 dl) bessensap, 100 g suiker, 30 g roode gelatine.

Klop het eiwit stijf, voeg er bij kleine hoeveelheden en steeds flink kloppende het vruchtensap bij, afgewisseld door kleine hoeveelheden suiker. Klop ongeveer ½ uur, voeg er dan de in wat kokend water opgeloste gelatine bij, roer van tijd tot tijd tot de massa geleiachtig wordt en de gelatine niet meer zakt, en laat dan den pudding in een met slaolie ingesmeerden (maar daarna goed uitgedropen) vorm koud en stijf worden. Geef dezen pudding zonder saus, maar presenteer er droge biscuitjes of wafeltjes bij.

Bessensappudding (schuimig, zonder eiwit). 607

½ flesch bessensap, ongeveer 2 dl water (zooveel nl., dat in 't geheel 6 dl vloeistof wordt verkregen), 60 g griesmeel, 150 g suiker, stukje citroenschil of pijpkaneel.

Breng het bessensap met het water en het stukje citroenschil of pijpkaneel aan de kook, strooi er roerende de door elkaar gemengde suiker en griesmeel in en blijf roeren tot de massa gaar en flink gebonden is. Verwijder de citroen of de kaneel en klop het mengsel met een goed vertinde garde tot het luchtig is en een lichtrose kleur heeft. Breng de massa over in een met wat slaolie ingesmeerden (maar daarna goed uigelekten) steenen vorm en laat ze daarin verder opstijven. Presenteer den pudding met een vanillesaus of geef er een kannetje room bij.

Blanc manger. 608

½ l room, ½ l melk, 100 g suiker, 1 heel (ongespleten) stokje vanille[1]), 20 g witte gelatine.

---

[1]) Gespleten vanille zou de zwarte zaadjes vrij laten en deze zouden in den pudding zichtbaar zijn, hetgeen bij blanc manger vooral niet gebeuren mag. Onvoordeelig is het gebruik van het heele stokje vanille

Laat de melk met den room, de suiker en de vanille langzaam aan de kook komen tot de vanillesmaak aan de melk merkbaar is en de suiker is opgelost. Neem er dan de vanille uit, neem de pan van het vuur en roer er de afgewasschen, in een scheutje kokend water opgeloste gelatine door. Giet de massa in een met koud water omgespoelden vorm en roer er van tijd tot tijd in tot de vloeistof geleiachtig wordt en er dus geen kans meer bestaat voor het zakken van de gelatine. Laat de pudding verder koud en stijf worden en presenteer er gewoonlijk *geen* saus bij, maar wafeltjes, biscuits of ander droog gebak.

Appelpudding. 609

500 g zure appelen, ¾ l water, 100 g suiker, 20 g witte of roode gelatine.

Kook de ongeschilde, gewasschen appelen met het water tot moes, laat er de gelatine in oplossen, voeg er de suiker bij en wrijf dan alles door een zeef.[1]) Doe het mengsel in een met koud water omgespoelden, steenen vorm, laat den pudding koud en stijf worden en presenteer er een vanillesaus bij of een kannetje room.

Abrikozenpudding. 610

250 g gedroogde abrikozen, ¾ l water, 100 g suiker, 20 g witte gelatine.

Wasch de abrikozen en laat ze in het water geheel zacht koken. Los de gelatine in het vocht op, roer er de suiker door en wrijf dan het mengsel door een zeef; doe het in een met koud water omgespoelden steenen vorm, laat den pudding koud en stijf worden en presenteer er een vanillesaus bij of een kannetje room.

Rabarberpudding. 611

500 g rabarberstelen (ongeveer 2 dikke stelen), 3 dl water, 100 g suiker, 20 g roode gelatine.

Kook op de gewone wijze rabarbermoes (zie blz. 119), maar zet de stelen op met 3 dl water. Los de gelatine in het moes op, roer er de suiker door, wrijf het mengsel door een zeef en doe

---

niet, want het verliest minder aan smaak en kan dus — mits het goed wordt afgewasschen en gedroogd — zeer geschikt nog verscheidene malen gebruikt worden.

[1]) Voeg, wanneer de appelen niet bijzonder geurig zijn, wat citroensap bij het mengsel en laat in dat geval ook een dun stukje citroenschil in het vocht meekoken.

het in een met koud water omgespoelden, steenen vorm. Laat den pudding koud en stijf worden en presenteer er een vanillesaus bij of een kannetje room.

Citroenpudding. 612

4 eieren, 150 g basterdsuiker, sap van 2 citroenen, 8 g witte gelatine.

Roer in een vooral gaaf pannetje de eierdooiers met de suiker tot een gladde massa en voeg er dan roerende het citroensap bij. Laat dit mengsel op de kachel onder voortdurend roeren eenigszins gebonden worden (niet koken); neem het van het vuur, vermeng het met de in wat kokend water opgeloste gelatine en roer er ten slotte luchtig het stijfgeklopte eiwit door. Roer van tijd tot tijd in de puddingmassa tot ze geleiachtig wordt; giet ze dan in een steenen vorm, die van te voren met het ongeklopte eiwit bedropen is en laat daarin den pudding koud en stijf worden. Presenteer er *geen* saus bij, maar wafeltjes, biscuits of ander droog gebak.

Sinaasappelpudding. 613

4 eieren, sap van 2 sinaasappelen (of van 1½ sinaasappel met ½ citroen), 100 g suiker, 8 g witte en 1 g roode gelatine.

Bereid den pudding geheel als den citroenpudding uit het vorige recept.

Citroenpudding (zonder eieren). 614

Sap van 2 à 3 citroenen, bijgevuld met zooveel water, dat 6 dl vloeistof wordt verkregen, 150 g suiker, 60 g griesmeel.

Breng het citroensap met het water en een dun citroenschilletje aan de kook; strooi er de griesmeel met de suiker in en laat het mengsel roerende gaar worden. Neem de pan van het vuur en klop de massa met een goed vertinde garde tot ze wit en luchtig is. Doe ze, nadat het citroenschilletje verwijderd is, in een met slaolie ingesmeerden maar daarna goed uitgelekten steenen vorm en laat ze stijf worden.

Sinaasappelpudding (zonder eieren). 615

Sap van 4 sinaasappelen en 1 citroen, aangevuld met water tot de vloeistof 6 dl bedraagt, 150 g suiker, 60 g griesmeel.

Bereid den pudding geheel als den citroenpudding uit het vorige recept.

Karnemelkpudding. 616

¾ l karnemelk, 3 citroenen, 300 g suiker, 35 g gelatine (half wit, half rood).

Laat in het uitgeperste citroensap de suiker oplossen en voeg er de geraspte schil van 2 citroenen bij. Roer dit mengsel door de koude karnemelk en voeg er ten slotte de gelatine bij, die in wat kokend water is opgelost. Doe het mengsel in een met koud water omgespoelden, steenen vorm en roer daarin van tijd tot tijd tot de massa geleiachtig wordt en de gelatine dus niet meer naar den bodem zakt. Laat den pudding verder stijf worden en presenteer er een vanillesaus bij.

WARME PUDDINGEN.

Dezelfde ingrediënten ongeveer, die dienen tot grondstof voor pap, schoteltjes en koude puddingen, kunnen ook worden gebruikt voor het bereiden van warme puddingen. Daar echter een warme pudding dadelijk na de bereiding gediend wordt en hij daarom niet zooals de koude pudding gedurende het bekoelen stijver kan worden, rekent men de hoeveelheid bindende stoffen bij deze gerechten grooter dan bij de *koude* puddingen.

Zal men b.v. griesmeelpap bereiden met 80 g griesmeel en een kouden griesmeelpudding met 100 g per l melk, dan neemt men voor een warmen griesmeelpudding 150 à 200 g op 1 l.

Daar deze tamelijk stijve meelpuddingen verre van luchtig zouden zijn, tracht men ze op verschillende wijzen losser te maken, o.a.:

1°. door het gebruik van geklopte eieren en vooral van stijf geklopt eiwit;

2°. door het gebruik van gist.

Wat betreft het luchtig maken van deeg door *stijfgeklopt eiwit* zagen we reeds, dat hiertoe in de taaie eiwitmassa zooveel mogelijk koude lucht geklopt moet worden, zoodat er later, bij verwarming van het deeg, gelegenheid is tot uitzetting van de opgesloten luchtdeeltjes, die op hun beurt het deeg uiteendrijven.

Ongeveer hetzelfde resultaat bereikt men door het deeg met *gist* te bereiden. De gist, een levend organisme, heeft de eigenschap om een gedeelte van het zetmeel uit het deeg om te zetten, o.a. in koolzuur. Als alle gassen wil ook het koolzuur zooveel mogelijk ruimte innemen, het drijft dus de deegmassa uit elkaar, maar wordt door het taaie, kleverige deeg verhinderd te ontsnappen en geeft daardoor aan de massa het voorkomen van een met veel gaatjes doorboord geheel. Wordt nu later het deeg verwarmd, dan zet het koolzuur uit en werkt dus evenals de lucht uit het stijfgeklopte eiwit, maar op een veel krachtiger wijze. Daarom

gebruikt men gist als luchtig makende stof in zeer stijve, kleverige deegmassa's, b.v. die, welke met tarwebloem worden bereidt; eiwit dient meer voor het luchtig maken van lichtere mengsels, als rijst-, griesmeel- en broodpuddingen.

Neem bij het maken van een beslag (of deeg) met gist de volgende regels in acht.

1°. Zorg dat de vloeistof, die voor de deegbereiding noodig is, een lauwe temperatuur heeft, zóó b.v. dat ze de hand noch verwarmt noch afkoelt. De temperatuur nl., waarbij de ontwikkeling van de gist het gemakkelijkst tot stand komt, ligt tusschen 20° en 30° C.: een te koude vloeistof belemmert de ontwikkeling van de gistcellen, terwijl een te heete vloeistof de cellen bepaald zou dooden.

2°. Zorg om dezelfde reden voor een lauwe temperatuur in de omgeving: bereid b.v. het deeg niet op een tochtige plaats.

3°. Voeg desverkiezend een kleine hoeveelheid suiker aan het deeg toe: iets suiker bevordert de ontwikkeling der gistcellen.

4°. Laat het deeg, vóór het gaar gemaakt wordt, ongeveer 1 uur rijzen, d.w.z. zet het dichtgedekt op een lauwe plaats en laat het daar rustig staan tot het volume sterk toegenomen is.

Voor het bereiden van warme puddingen in 't algemeen gelden de volgende regels.

1°. Overtuig u van de deugdelijkheid van uw vorm: zie goed na of hij niet lekt en of de sluiting nauwkeurig is. Een warme pudding, die in den regel eenige uren kookt, zou zelfs door een bijna onzichtbaar gaatje in den vorm genoeg water in zich opnemen om bij het storten in elkaar te zakken.

2°. Gebruik, wanneer ge geen echten puddingvorm bezit, een ander geschikt vat, b.v. een pannetje, een kom, een grooten of kleinen jampot, een aantal groote of kleine theekopjes, en bevestig er bij wijze van deksel een stukje boterhampapier op.

3°. Besmeer den puddingvorm van binnen met boter en bestrooi den wand daarna met fijn paneermeel, zóó, dat alle deeltjes er mee bedekt zijn.

4°. Besmeer (bij sterk rijzende puddingen ten minste) ook den binnenkant van het deksel, om te voorkomen, dat de pudding zich daaraan vasthecht; paneermeel is aan het deksel natuurlijk overbodig.

5°. Vul den vorm niet geheel met de deegmassa, maar houd die een paar vingers onder den rand, zoodat voor het rijzen nog voldoende ruimte overblijft. Bij puddingen met gist mag men

zelfs de ruimte wel wat grooter nemen: de vorm heeft anders licht kans van uit elkaar te springen.

6°. Zorg, dat een voldoende hoeveelheid kokend water bij de hand is en zet daarin den vorm zóó, dat het water onder den rand van het deksel blijft.

7°. Laat het water slechts zacht koken, om te voorkomen dat door sterk opbruisen het vocht in den vorm zou dringen.

8°. Zorg, dat het water voortdurend aan de kook blijft en dat een voldoende hoeveelheid kokend water steeds voor handen is om het verdampte vocht bij te vullen.

9°. Kook een warmen pudding liever te lang dan te kort; door te kort koken zou de pudding week, ongaar en ingezakt kunnen worden, terwijl men bij langer koken voor uitdrogen niet bang behoeft te wezen, daar van verdamping in den gesloten vorm geen sprake is. Reken b.v. voor de meeste warme puddingen 1½ à 2 uur, voor puddingen van tarwebloem met gist zelfs 2½ uur.

10°. Laat, vóór het storten, den pudding even zonder deksel uitdampen, daar anders later de onderkant vochtig zou blijken te zijn.

11°. Stort een warmen pudding, vooral een die met stijfgeklopt eiwit bereid is, op een verwarmden schotel om inzakken te voorkomen.

12°. Geef bij een warmen pudding een warmen saus, b.v. een vanillesaus, een vruchtensapsaus of een schuimsaus (zie blz. 168—170).

Warme rijstpudding. 617

½ l melk, 100 g rijst, 80 g suiker, 2 à 3 eieren, wat vanille of citroenschil, desverkiezend 25 g boter, 50 g amandelen, 50 g rozijnen.

Kook dikke rijstebrij van de melk met de gewasschen rijst en de vanille of de citroenschil. Vermeng hiermee de dooiers, die met de suiker glad geroerd zijn, voeg er het stijfgeklopte eiwit bij en desverkiezend de boter, de gehakte of gemalen amandelen en de rozijnen. Verwijder de vanille of de citroenschil, giet de massa in een met boter besmeerden en met paneermeel bestrooiden vorm, sluit dien en kook den pudding 1½ à 2 uur in kokend water of in de stoompan. Presenteer er een warme vanille-, vruchten- of schuimsaus bij.

Warme griesmeelpudding. 618

½ l melk, 100 g griesmeel, 80 g suiker, 2 à 3 eieren, wat vanille of citroenschil, desverkiezend 25 g boter, 30 g amandelen, 50 g rozijnen.

Breng de melk aan de kook met de vanille of de citroenschil, strooi er roerende de griesmeel in en laat die roerende tot een stijve massa koken. Meng er de met suiker geroerde dooiers door, desverkiezend de boter, de gemalen of gehakte amandelen, de rozijnen en het laatst het stijfgeklopte eiwit. Verwijder de vanille of de citroenschil, doe het deeg in een met boter besmeerden en met paneermeel bestrooiden puddingvorm, sluit den vorm en kook den pudding 1½ à 2 uur in kokend water of in de stoompan. Presenteer er een warme vruchtensaus of een schuimsaus bij.

Warme vermicellipudding. 619

½ l melk, 125 g vermicelli, 80 g suiker, 2 à 3 eieren, wat vanille of citroenschil, desverkiezend 25 g boter, 30 g amandelen, 50 g rozijnen.

Breng de melk aan de kook met de vanille of de citroenschil en laat er de vermicelli in gaar koken tot een dikke massa. Vermeng hiermee de met de suiker geroerde eierdooiers, desverkiezend ook de boter, de gemalen of gehakte amandelen en de rozijnen. Roer er het laatst het stijfgeklopte eiwit door, verwijder de vanille of de citroenschil en doe de massa in een met boter besmeerden en met paneermeel bestrooiden puddingvorm. Sluit den vorm en kook den pudding 1½ à 2 uur in kokend water of in de stoompan. Presenteer er een warme vanille-, vruchten- of schuimsaus bij.

Warme sagopudding. 620

½ l melk, 75 g Siamsago, 80 g suiker, 2 à 3 eieren, wat vanille of citroenschil, desverkiezend 25 g boter, 50 g rozijnen, 25 g sukade.

Breng de melk aan de kook met de vanille of de citroenschil, strooi daarin de sago en laat die op een zacht vuur (dichtgedekt, maar onder af en toe roeren) gaar koken. Vermeng hiermee de met de suiker glad geroerde eierdooiers, desverkiezend ook de boter, de gewasschen rozijnen en de gesnipperde sukade. Roer er het laatst luchtig het stijfgeklopte eiwit door, verwijder de citroenschil of de vanille, doe de massa in een met boter besmeer den en met paneermeel bestrooiden puddingvorm, sluit den vorm en kook den pudding 1½ à 2 uur in kokend water of in de stoompan. Presenteer er een warme vanille-, vruchten- of schuimsaus bij.

Warme tapiocapudding. 621

½ l melk, 75 g tapioca, 80 g suiker, 2 à 3 eieren, wat vanille of citroenschil, desverkiezend 25 g boter, 50 g rozijnen, 25 g sukade.

Bereid den pudding geheel als den sagopudding uit het vorige recept, maar laat de tapioca vóór het koken 2 uur weeken in de melk en breng ze dan roerende aan de kook om aanbranden te voorkomen.

Broodpudding van wit of van bruin brood. 622

200 g oud brood, 3 dl melk, 50 g suiker, 50 g krenten, 50 g rozijnen, 25 g sukade, 2 à 3 eieren, 50 g boter.

Wrijf het brood (zonder korst) fijn in de warme melk, vermeng het met de suiker, de goed gewasschen krenten en rozijnen, de gesnipperde sukade, de boter, de eierdooiers en ten slotte het stijfgeklopte eiwit. Doe het mengsel in een met boter besmeerden en met paneermeel bestrooiden puddingvorm. Sluit den vorm en kook den pudding 1½ uur in kokend water of in de stoompan. Presenteer er een warme vanille- of schuimsaus bij.

Of (wat lekkerder en gemakkelijker is):
snijd het brood (zonder korst) in ongeveer 12 dunne sneetjes, smeer ze met de week gemaakte boter en laat ze weeken in de goed geklopte eieren, die met de suiker en de warme melk vermengd zijn. Vul den in dit geval enkel met boter ingesmeerden puddingvorm door laag om laag geweekt brood en een mengsel van krenten, rozijnen, sukade te leggen. Giet, wat misschien nog aan vloeistof mocht zijn overgebleven, over al het andere heen, sluit den vorm en kook den pudding 1½ uur in kokend water of in de stoompan. Presenteer er een arme vanille- of schuimsaus bij.

Broodpudding (zonder melk of eieren). 623

300 g oud brood (zonder korst), 200 g basterdsuiker, 150 g boter of margarine, sap en geraspte schil van 1 citroen.

Smelt de boter, roer daardoor de suiker, het geraspte brood, de geraspte citroenschil en het citroensap. Doe het mengsel in met boter besmeerde en met paneermeel bestrooide eenigszins hooge theekopjas, dek ze dicht met een schoteltje of een cacaodeksel en laat ze in een pan met kokend water 1 uur koken. Geef er desverkiezend een warme vanillesaus bij.

Bitterkoekjespudding. 624

200 g oud brood, 100 g bitterkoekjes, 3½ dl melk, 40 g suiker, 2 à 3 eieren, 40 g boter of margarine.

Wrijf het brood (zonder korst) en de bitterkoekjes fijn in de heete melk, waarin de vanille getrokken heeft. Roer er de suiker door, de boter en de geklopte eierdooiers. Meng het stijfgeklopte eiwit door al het overige en doe het mengsel dan in een met boter besmeerden en met paneermeel bestrooiden puddingvorm. Sluit den vorm en kook den pudding 1½ uur in kokend water of in de stoompan. Presenteer er een warme vanille- of schuimsaus bij.

Schoenlapperspudding (brood met appelen). 625

200 g oud brood (zonder korst), 500 g zure appelen[1]), 2 dl water, 100 g suiker, 1 theelepel kaneel, 2 à 3 eieren, 40 g boter.

Kook appelmoes van de geschilde appelen met het kokende water, wrijf hierin het brood fijn, vermeng het met de suiker, de kaneel, de geklopte eierdooiers, desverkiezend de boter en het laatst het stijfgeklopte eiwit. Vul met deze massa een met boter besmeerden en met paneermeel bestrooiden puddingvorm, sluit den vorm en kook den pudding 1½ uur in kokend water of in de stoompan. Presenteer er een warme vanillesaus bij.

Ketelkoek of trommelkoek. 626

150 g tarwebloem, 150 g boekweitemeel (ook wel enkel 300 g tarwebloem of 300 g ongebuild tarwemeel), 20 g gist, 1 ei, ongeveer 2½ dl lauwe melk, 100 g krenten, rozijnen en sukade, 3 g zout.

Klop het ei, voeg daarbij ongeveer 2½ dl lauwe melk en strooi daarin de beide meelsoorten of enkel de tarwebloem of het tarwemeel. Klop met een houten beslaglepel alles goed door elkaar tot een glad deeg, roer er dan de in warm water gewasschen krenten en rozijnen door, de gesnipperde sukade, het zout en de met wat van de lauwe melk aangemengde gist. Laat het deeg 1 à 1½ uur dichtgedekt op een lauwe plaats rijzen en doe het dan in een met boter besmeerden en met paneermeel bestrooiden puddingvorm. Vul den vorm voor niet meer dan drie vierden, sluit hem en kook den pudding 2 à 2½ uur in kokend water of in de stoompan. Overtuig u of het deeg gaar is door er een mes in te steken, dat er in dat geval droog moet uitkomen. Geef bij den pudding een stroopsaus (zie blz. 168) of presenteer er boter en bruine suiker of boter en stroop bij.

---

[1]) In plaats van appelmoes kan in dezelfde verhouding ook allerlei ander vruchtenmoes gebruikt worden, als: abrikozenmoes, pruimenmoes, enz.

Rozijnenpudding. 627

250 g tarwebloem of tarwemeel, 3 g zout, 2 à 3 eieren, ongeveer 1½ dl melk, 75 g boter of margarine, 20 g gist, 150 g rozijnen, 50 g suiker, 1 theelepel kaneel.

Klop de eieren met het zout, de suiker en de kaneel, voeg daarbij ongeveer 1 dl lauwe melk en de bloem of het meel. Klop met een stevigen, houten lepel alles tot een glad deeg, meng er de week gemaakte boter door, de goed gewasschen rozijnen en de gist, die met wat van de nog overgebleven lauwe melk is aangemengd. Laat het deeg 1 uur dichtgedekt op een lauwe plaats rijzen, doe het in een met boter besmeerden en met paneermeel bestrooiden puddingvorm en behandel den pudding verder op dezelfde wijze die in het vorige recept is beschreven. Presenteer den pudding met boter en bruine suiker.

Jan in den zak. 628

150 g tarwebloem, 150 g boekweitemeel (ook wel enkel 300 g tarwebloem of ongebuild tarwemeel), 20 g gist, 1 ei, ongeveer 2 dl lauwe melk, 100 g krenten, rozijnen en sukade, 3 g zout.

Bereid het beslag geheel op dezelfde wijze als dat van den trommelkoek, maar houd het iets dikker. Doop een doek of een zakje in kokend water, strooi er van binnen wat bloem in, om het aankleven van het deeg en het binnendringen van het omringende water te beletten. Leg er dan het gerezen deeg in en bind den doek of zak zóó dicht, dat er nog ruimte genoeg overblijft voor verder rijzen. Leg den pudding in een pan met kokend water, waarin (om aanbranden van den doek te voorkomen) op den bodem een bordje of schoteltje is gezet. Kook den pudding onafgebroken en zonder het deksel van de pan te nemen 2 à 2½ uur; onderzoek of hij gaar is (zie Ketelkoek), verwijder den doek of den zak en laat den koek vóór den oven even opdrogen (maar vooral niet bruin worden). Geef er boter en bruine suiker of boter en stroop bij, of wel presenteer den Jan in den zak met een stroopsaus (zie blz. 168). Snijd hem niet met een mes maar met een dun touwtje in plakken (zie de afbeelding).

GEBAKKEN NAGERECHTEN.

Ten slotte blijft nog over die groep van nagerechten, bij welker bereiding men gebruik maakt van heet vet, hetzij om rauwe bestanddeelen gaar te maken, hetzij om alleen het bruine, knappende korstje te vormen, dat deze gerechten kenmerkt.

In de meeste gevallen wordt het benoodigde vet in de koeken-

pan heet gemaakt: men gebruikt dan juist zooveel als noodig is om den bodem der pan vochtig te houden en dus aanbranden te voorkomen.

Onder de vetsoorten, die voor deze gerechten in aanmerking komen, is men geneigd in de eerste plaats de *boter* te rekenen. Voor wie echter op zuinigheid is aangewezen heeft het waarschijnlijk zijn nut hier nog eens de aandacht te vestigen op verschillende andere mogelijkheden. Delftsche slaolie, of Delfrite kunnen voor flensjes en dergelijke gebakken nagerechten uitstekend de plaats van boter innemen, terwijl men voor gerechten als pannekoeken, drie in de pan, enz. de boter kan vervangen door reuzel, Delfia of Delfrite.

Soms gebruikt men voor het bakken in plaats van de koekenpan een „frituurpan", d.w.z. een diep ijzeren potje met zóóveel heet gemaakt vet, dat de te bakken koekjes den bodem niet raken, op dezelfde wijze dus, die op blz. 101 beschreven is voor de gebakken aardappelen. Ook in dit geval kan plantaardig vet in den vorm van slaolie en van Delfrite of van Delfia weer zeer goed de plaats van reuzel innemen.

Een enkelen keer treffen we een nagerecht aan, dat in den oven gebakken wordt. ook daarvan volgen in dit hoofdstuk een paar voorbeelden.

In deze rubriek zal men verscheidene nagerechten aantreffen, die bereid worden van resten (rijst, brood, vruchten, enz.).

Turfjes. 629

8 sneetjes oud wit- of bruinbrood (ongeveer 250 g), 60 g boter of 50 g Delfrite, 75 g suiker, 1 theelepel kaneel.

Snijd rondom de korstjes van het brood weg en verdeel elk sneetje in twee gelijke stukken, b.v. driehoeken of reepen. Bak ze met de boter[1]) aan weerszijden lichtbruin en knappend en bestrooi ze, terwijl ze nog warm zijn, aan beide zijden met de doorengemengde suiker en kaneel; stapel ze daarna trapsgewijs op.

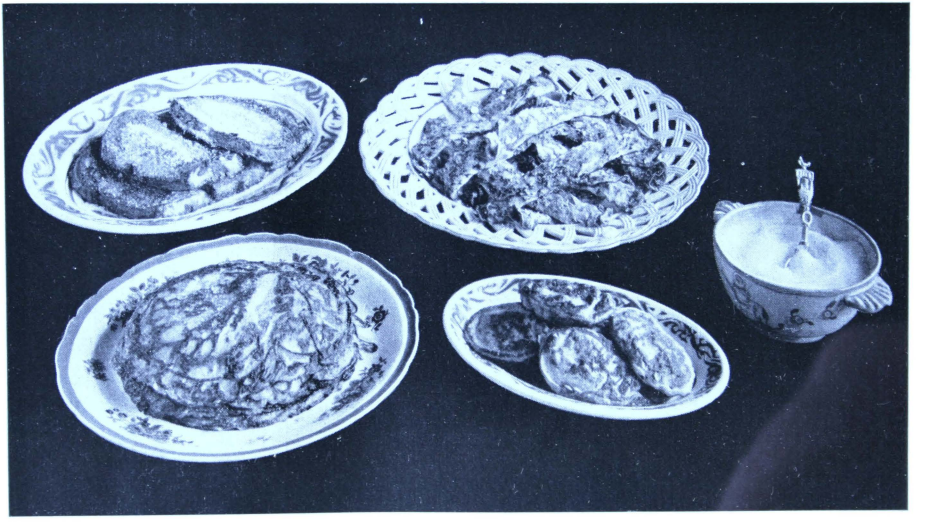
Turfjes met bessensapsaus. 630

8 sneetjes oud wit- of bruinbrood (ongeveer 250 g), 60 g boter of 50 g Delfrite, 2½ dl bessensap, 1 dl water, 50 g suiker, 10 g sago.

Bak de turfjes op dezelfde wijze, die in het vorige recept beschreven is en stapel ze in eenige lagen op elkaar. Maak vervolgens de bessensapsaus van het bessensap, het water, de suiker

[1]) Neem niet alle boter ineens, maar gebruik telkens slechts zooveel als noodig is om den bodem van de pan vet te houden.

Trommelkoek; Jan in den zak.
(Zie recept no. 626 en 628).



Gebakken nagerechten: wentelteefjes, flensjes, pannekoeken, drie in de pan.
(Zie recepten no. 634, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648).

en de sago (zie blz. 169), giet de saus warm over de turfjes en presenteer den schotel warm of koud.

Citroenbroodjes. 631

8 dunne sneetjes oud wit- of bruinbrood (ongeveer 125 g), 60 g boter of 50 g Delfrite, 2 citroenen, ½ l water, 100 g suiker, 1 theelepel kaneel.

Borstel of wasch de citroenen goed schoon en verwijder alle zwarte stipjes. Snijd ze dan in achtste partjes (zeer groote vruchten zelfs in zestiende), verwijder de pitten en laat de stukjes met het kokende water op een zacht vuur geheel tot moes koken (ongeveer 2 uur).[1] Wrijf met een zilveren vork de gekookte citroenen tot moes (zoo glad mogelijk) en vermeng dit met de suiker en de kaneel. Verwijder van de dunne sneetjes brood de korstjes en verdeel elk sneetje in tweeën, b.v. in rechthoeken of in driehoeken. Besmeer de stukjes aan één kant met het vruchtenmoes en bak ze met de boter of de Delfrite aan den anderen kant lichtbruin en knappend.[2] Zorg vooral dat de sneetjes zeer dun zijn, daar anders onder het bakken het brood niet door en door knappend kan worden.

Vruchtenbroodjes. 632

8 dunne sneetjes oud wit- of bruinbrood (ongeveer 125 g), 60 g boter of 50 g Delfrite, resten appelmoes of andere gestoofde vruchten.

Behandel de sneetjes brood geheel op dezelfde wijze, die in het vorige recept beschreven is. Bestrijk ze aan één kant met overgebleven vruchtenmoes en bak ze met de boter of de Delfrite aan den anderen kant lichtbruin en knappend.

Gebakken boekweitegort. 633

Snijd overgebleven, stijfgekookte boekweitegort (in water, karnemelk of zoete melk gekookt) in plakken. Laat in de koekenpan zooveel boter of Delfrite smelten, dat de bodem goed bedekt is; leg, zoodra de boter lichtbruin of de Delfrite dampend heet is, de plakken er in en bak ze aan weerszijden zoo vlug mogelijk bruin. Presenteer de gebakken boekweitegort met stroop, met bruine suiker of met een stroopsaus.

Wentelteefjes. 634

8 sneetjes oud wittebrood of bruinbrood (ongeveer 250 g),

---

[1]) Vul, wanneer de vruchten zeer droog worden, het water bij, echter steeds zóó weinig, dat het vruchtenmoes goed dik kan worden.
[2]) Zie noot op vorige bladzijde.

3 à 4 dl melk, 1 à 2 eieren, 1 theelepel kaneel of ½ geraspte citroenschil, 60 g suiker, 60 g boter.

Klop de eieren met de kaneel of de geraspte citroenschil en 20 g van de suikeren roer er vervolgens de melk door. Laat het brood in de vloeistof weeken tot al het vocht er in opgenomen is, en bak dan met de boter de sneetjes langzaam aan beide kanten lichtbruin. Stamp intusschen de overige 40 g suiker fijn en strooi ze even vóór het opdoen door een zeef over de koekjes. Presenteer bij de wentelteefjes desverkiezend overgebleven gestoofde vruchten. Gebruik in plaats van sneetjes brood desverkiezend ook beschuiten.

Rijstkoekjes. 635

400 g stijf gekookte rijst (in water of in melk)[1]), 75 g suiker, 75 g tarwebloem, 1 à 2 eieren, 1 theelepeltje kaneel of ½ geraspte citroenschil, 60 g boter of 50 g Delfrite.

Klop de eierdooiers met de kaneel of de citroenschil en 25 g van de suiker, roer hierdoor de bloem, de stijve rijst en het laatst het stijfgeklopte eiwit. Laat een gedeelte van de boter in de koekenpan smelten. Vorm van het deeg, dat vrij stevig mag zijn, in de pan ronde of ovale koekjes en bak die langzaam aan beide kanten bruin en gaar. Stamp intusschen de nog overgebleven 50 g suiker fijn en strooi die op het laatste oogenblik door een zeef over de koekjes. Presenteer bij de rijstkoekjes desverkiezend overgebleven gestoofde vruchten.

Broodomelet. 636

200 g oud wit- of bruinbrood zonder korst (ongeveer 7 sneetjes), 2 dl melk, 3 eieren, 50 g suiker, 40 g boter, 1 theelepeltje kaneel of ½ geraspte citroenschil of ¼ stokje vanille.

Wrijf het brood fijn in de warme melk, vermeng het met 20 g van de suiker, de kaneel, citroenschil of uitgeschrapte vanille, de eierdooiers en het laatst het stijfgeklopte eiwit. Laat in de koekenpan de boter smelten, giet er het deeg in en bak het aan één kant lichtbruin. Keer de omelet[2]) en bak ze aan den anderen kant op

---

[1]) Voor in water of melk te koken rijst bedraagt de hoeveelheid — rauw gewogen — ongeveer 150 g.

[2]) Het omkeeren gaat het gemakkelijkst als men de omelet uit de koekenpan op een iets grooter deksel laat glijden. Daarna laat men het nog in de pan aanwezige vet op de omelet druipen, keert de pan over de omelet om en legt dan met het deksel den koek zóó in de pan, dat de bruine kant boven komt te liggen.

dezelfde wijze; laat ze daarna op den schotel glijden en bestrooi ze met de overgebleven gestampte suiker, of wel, bestrijk ze met een laagje gestoofde vruchten.

Bak desverkiezend van dit deeg twee dunnere koeken, besmeer den eenen met vruchtenmoes en leg er den anderen op. Gebruik dan echter iets meer boter.[1])

Rijstomelet. 637

300 g stijf gekookte rijst, 30 g tarwebloem, 30 g suiker, 3 eieren, vanille of citroenschil, 30 g boter.

Roer de eidooiers glad met de suiker en de uitgeschrapte vanille of de geraspte citroenschil, voeg daarbij de bloem, de koude rijst en het stijfgeklopte eiwit. Bak de omelet in een koekenpan met de boter aan beide kanten lichtbruin, op dezelfde wijze die in het vorige recept voor de broodomelet is beschreven. Presenteer de omelet met wat gestampte suiker bestrooid of met een laagje vruchtenmoes bedekt. Bak desverkiezend van dit deeg twee dunnere koeken, besmeer den eenen met vruchtenmoes en leg er den anderen op. Gebruik dan echter iets meer boter.[1]).

Eenvoudige omelet of eierkoek (met bloem). 638

4 eieren, ½ dl melk, 25 g suiker, 20 g tarwebloem, 25 g boter, iets zout.

Klop de eieren en voeg daarbij de melk; meng met deze vloeistof de bloem aan, die met de suiker door elkaar is geroerd en zorg, dat het deeg glad en zonder klontjes wordt. Laat de boter in de koekenpan smelten, giet er het beslag in en bak de omelet aan beide kanten op een zacht vuur gaar en lichtbruin. Laat ze uit de pan glijden en bestrooi ze met wat gestampte gezeefde suiker of bestrijk ze met wat vruchtenmoes of wat jam.

Omelet (zonder bloem). 639

4 eieren, 20 g suiker, 25 g boter, iets zout.

Klop de eieren met de suiker, laat de boter in de koekenpan smelten en giet daarin de geklopte eieren. Roer met een lepel in het omeletmengsel tot het overal gestold is (zie ook „Omelet au naturel" op blz. 176); bak ze aan den onderkant lichtbruin, vouw ze in drieën, schuif ze op een schotel en bestrooi ze vervolgens met wat gestampte suiker. Bestrijk desverkiezend de omelet (vóór het opvouwen) met wat vruchtenmoes of wat jam.

---

[1]) Deze laatste bereidingswijze is zeer geschikt voor het opdienen van grootere hoeveelheden. Wil men b.v. de omelet voor 8 personen klaarmaken, dan neemt men van alle ingrediënten de dubbele hoeveelheid en bakt daarvan 2 koeken.

Schuimomelet (met bloem). 640

4 eieren, 20 g tarwebloem, 25 g suiker, 25 g boter, iets zout.

Roer de eidooiers met de suiker en de bloem tot een gladde massa en meng hierdoor luchtig het zeer stijf geklopte eiwit. Laat de boter in de koekenpan smelten, giet het beslag er in en bak de omelet op een zacht vuur aan den onderkant lichtbruin. Zet vervolgens de pan in den oven (ongeveer 5 minuten)) om den bovenkant gaar en droog te maken.[1]) Laat op een verwarmden schotel de omelet halverwege uit de pan glijden en sla er dan vlug de andere helft overheen, zoodat de koek den vorm krijgt van een halven cirkel. Bestrooi de omelet met wat gestampte suiker. Bak, waar het grootere hoeveelheden geldt, eerst een koek van de ééne helft van het beslag (aan één kant lichtbruin) en leg er dan de op dezelfde wijze gebakken tweede helft op, de laatste met den bruinen kant naar boven. Leg desverkiezend tusschen de beide helften vruchtenmoes of jam.

Schuimomelet (zonder bloem). 641

4 eieren, 25 g suiker, 25 g boter, iets zout.

Roer de eierdooiers met de suiker tot een gladde massa, meng hierdoor luchtig het zeer stijf geklopte eiwit en bak dit deeg met de gesmolten boter in de koekenpan aan den onderkant lichtbruin. Behandel de omelet verder zooals in het vorige recept beschreven is. Zorg vooral, dat de omelet niet inzakt, wat bij een deeg *zonder* bloem altijd veel lichter het geval is; behandel daarom den koek zooveel mogelijk in de warmte, laat hem op een *verwarmden* schotel glijden en dien hem dadelijk na de bereiding op.

Eierpannekoeken. 642

250 g tarwebloem, ½ l melk, 3 eieren, 2 g zout, 100 g boter.

Breek in een beslagpot of in een diepe kom de eieren, voeg er het zout bij, al de bloem en 1 dl van de melk. Klop met een houten beslaglepel of met een eierklopper (garde) alles tot een gladde massa, en verdun die met de overige melk. Bak van dit beslag met de boter of de Delfrite vrij dikke pannekoeken, die herhaaldelijk — telkens onder toevoeging van wat boter of vet — worden

---

[1]) Bij gebrek aan een oven kan men de omelet ook wel gaar maken door ze om te keeren op dezelfde wijze als voor de broodomelet is beschreven (zie noot 2 op blz. 230). In dat geval wordt dus de omelet aan beide kanten bruin gebakken en is het dubbelslaan bij het opdoen niet noodig.

omgekeerd, tot ze aan beide zijden mooi bruin zijn. Presenteer ze warm met witte suiker.

Flensjes. 643

150 g tarwebloem, ½ l melk, 2 eieren, 2 g zout, 30 g boter of ongeveer ½ dl Delftsche slaolie (ook wel ½ blokje Delfrite).

Breek de eieren in een beslagpot of in een diepe kom, voeg daarbij het zout, de bloem en ongeveer 1 dl melk. Klop dit alles met een beslaglepel of met een eierklopper (garde) tot een gladde massa, en voeg daarbij langzamerhand ook de overige melk. Laat voor elk flensje wat boter of wat slaolie (of Delfrite) in de koekenpan heet worden, giet er weinig beslag op, zoodat de koekjes dun worden, bak ze aan beide zijden lichtbruin en stapel ze op elkaar of rol ze op; presenteer ze met witte suiker. Leg desverkiezend op elk gereedgemaakt flensje een dunne laag vruchtenmoes en vorm zoodoende een stapel, die laag om laag uit flensjes en vruchtenmoes bestaat. Zorg in dat geval, dat het laatste flensje met wat gestampte suiker wordt bestrooid. Het geheel heeft dan het uiterlijk van een taart en wordt daarom ook (evenals een taart) van het midden uit in punten gesneden en zóó opgediend.

Spekpannekoeken. 644

200 g tarwebloem of tarwemeel, 200 g boekweitemeel (ook wel enkel 400 g tarwebloem of tarwemeel), ½ l koude melk met ¼ l kokend water, 20 g gist, 100 g spek, 5 g zout.

Doe de gist in een beslagpot, meng ze geleidelijk aan met 4 dl van de lauwe vloeistof, strooi er de bloem of het meel met het zout in en klop het mengsel glad met een houten beslaglepel. Roer er dan de rest van de vloeistof door en laat het beslag op een lauwe plaats dichtgedekt 1 à 1½ uur rijzen. Snijd het gewasschen spek in *dunne* plakjes en bak die op een zacht vuur uit. Doe voor elken pannekoek ongeveer drie van die plakjes met een evenredig deel van het uitgesmolten vet in de koekenpan; giet hierop zooveel van het beslag als noodig is voor een vrij dikken pannekoek en bak dien op een flink vuur gaar en aan weerskanten mooi bruin. Presenteer bij de spekpannekoeken stroop of bruine suiker.

Gerezen pannekoeken (zonder spek). 645

200 g tarwebloem, 200 g boekweitemeel (ook wel enkel 400 g tarwebloem of ongebuild tarwemeel), 1½ l koude melk met ¼ l kokend water, 20 g gist, 75 g Delfia of Delfrite, 5 g zout.

Bereid het beslag geheel op dezelfde wijze als voor de spekpannekoeken uit het vorige recept. Laat in plaats van het spek een gedeelte van het vet in de koekenpan heet worden en bak daarmee den pannekoek aan weerskanten mooi bruin. Geef er stroop of bruine suiker bij.

Appelpannekoeken. 646

400 g tarwebloem of ongebuild tarwemeel, ½ l koude melk, met ¼ l kokend water, 20 g gist, 75 g Delfia of Delfrite, 5 g zout.

Bereid het beslag op dezelfde wijze als voor de spekpannekoeken beschreven is. Bak de koeken als in het vorige recept, maar leg op het deeg in de koekenpan telkens 3 à 4 appelschijven (zonder klokhuis) en laat die mee gaar worden. Presenteer de pannekoeken met bruine of met witte suiker.

Rijstpannekoekjes. 647

400 g droog gekookte rijst (rauw gewogen 150 g), 100 g tarwebloem of tarwemeel, 20 g gist, 2 eieren, 2 dl lauwe melk, wat zout, 60 g boter of 50 g Delfrite, desverkiezend wat krenten, rozijnen en amandelen.

Klop de eieren met het zout, voeg de bloem of het meel bij en roer of klop alles tot een glad deeg; verdun dit met de lauwe melk en voeg de rijst bij, de in lauw water gewasschen krenten of rozijnen, de gehakte of gemalen amandelen en de gist, die met een gedeelte van de melk is aangemengd. Laat het beslag 1 uur op een lauw plekje rijzen (dichtgedekt). Bak het beslag tot pannekoekjes en presenteer die met suiker of met suiker en kaneel. (In een groote koekenpan kan men 2 à 3 koekjes tegelijk bakken op de wijze van drie in de pan).

Drie in de pan. 648

250 g tarwebloem of ongebuild tarwemeel (ook wel half tarwe- en half boekweitemeel), 15 g gist, 50 g Delfia of Delfrite, ongeveer 3 dl lauwe melk, 3 g zout, 50 g krenten, 50 g rozijnen, 25 g sukade.

Maak op de wijze die voor „spekpannekoeken" is beschreven een vrij stevig beslag[1]) van de gist met de lauwe melk en de bloem of het meel; voeg daarbij de met warm water gewasschen krenten en rozijnen, de gesnipperde sukade en het zout. La at het beslag op een lauwe plaats dichtgedekt 1 uur rijzen. Bak er in

[1]) Het beslag moet zóó stevig zijn, dat later de koekjes in de pan niet in elkaar loopen.

een koekenpan met het vet ronde of ovale koekjes van, zóó, dat er ongeveer 3 in een middelmatig groote koekenpan gaan. Presenteer ze met stroop of met bruine suiker.

Oliebollen. 649

250 g tarwebloem of tarwemeel, 15 g gist, ongeveer 2½ dl lauwe melk, 50 g krenten, 50 g rozijnen, 25 g sukade, 1 gesnipperde appel, 3 g zout, sap van ½ citroen, een ijzeren potje met olie.

Maak een stevig beslag [1]) van de gist met de lauwe melk, de bloem of het meel, de krenten, rozijnen en sukade, den gesnipperden appel, het citroensap en het zout. Laat het beslag op een lauwe plaats dichtgedekt 1 uur rijzen. Zorg, dat in dien tijd een ijzeren potje met boterolie of slaolie [2]) flink heet is geworden Laat tusschen 2 lepels kleine hoeveelheden van het deeg in het heete vet vallen, bak de bollen lichtbruin en gaar [3]) (ongeveer 5 minuten) en laat ze daarna op een stuk poreus papier (b.v. een papieren servetje) uitlekken. Zorg, dat het vet niet langzamerhand te heet wordt, daar dan de bollen zouden branden voordat ze gaar zijn. Stapel de bollen op en bestrooi ze met gestampte suiker.

Rijstbollen. 650

400 g droog gekookte rijst (rauw gewogen 150 g), 100 g tarwebloem of tarwemeel, 20 g gist, 2 eieren, een schrale dl melk, wat zout, 20 g suiker, desverkiezend wat krenten, rozijnen, amandelen, een ijzeren potje met frituurvet (Delftsche slaolie b.v. of Delfrite).

Maak het beslag klaar op dezelfde wijze, die voor de „rijstpannekoekjes is beschreven, maar gebruik minder melk en voeg er ook de 20 g suiker bij. Bak het deeg tot bollen op dezelfde wijze als in het vorige recept voor de „oliebollen" is beschreven.

Appelbeignets (met gist). 651

125 g tarwebloem, 2 dl lauwe melk, 2 g zout, 10 gist, een ijzeren potje met frituurvet, ongeveer 6 flinke zure appelen.

---

[1]) Dikker nog dan voor drie in de pan.

[2]) De keus is afhankelijk van den prijs, dien men voor 't gerecht wil besteden; 't spreekt vanzelf, dat in verband daarmee ook de smaak merkbaar zal verschillen.

[3]) De oliebollen zijn gaar, als een stopnaald of een stalen vork er na het inprikken **droog** uitgehaald wordt.

Maak op de wijze die voor „spekpannekoeken" is beschreven een beslag van de gist met de lauwe melk, de bloem en het zout. Laat het beslag 1 uur rijzen. Zorg, dat in dien tijd de appelen geboord, geschild en in plakken gesneden zijn (ongeveer 6 uit elken appel) en dat het frituurvet (Delfrite b.v. of slaolie) in een ijzeren potje dampend heet is geworden. Dompel eenige appelschijven in het deeg, laat ze daarna met een vork in het heete vet glijden en bak ze daarin bruin en knappend. Laat ze even op poreus papier (b.v. een papieren servetje) uitlekken en presenteer ze dan warm met wat gestampte suiker bestrooid.

Appelbeignets (zonder gist). 652

125 g zelfrijzend bakmeel, 2 dl water of melk, 2 g zout, een ijzeren potje met frituurvet, ongeveer 6 mooie, zure appelen.

Vermeng zoo vlug mogelijk het meel met het water of de melk en het zout tot een glad beslag. Dompel daarin de geboorde, geschilde, in schijven gesneden appelen en bak ze in het heete frituurvet op dezelfde wijze als in het vorige recept beschreven is. Zorg er voor, dat de geheele behandeling zoo vlug mogelijk geschiedt, daar anders het koolzuur uit het zelfrijzend bakmeel (waardoor de beignets luchtig moeten worden) ontsnappen zou vóór het zijn werking heeft kunnen verrichten.

Abrikozenbeignets (van gedroogde abrikozen). 653

125 g tarwebloem, 2 dl lauwe melk, 2 g zout, 10 g gist, ongeveer 50 g suiker, een ijzeren potje met frituurvet, ongeveer 200 g gedroogde abrikozen.

Maak een beslag op dezelfde wijze als voor de appelbeignets (met gist); laat dit 1 uur dichtgedekt rijzen. Zorg, dat de gewasschen abrikozen een nacht geweekt hebben. Laat ze op een vergiet uitlekken, bestrooi ze met de suiker en laat die er in trekken terwijl het deeg rijst. Dompel dan de abrikozen één voor één in het deeg en bak de beignets verder geheel als de appelbeignets.[1])

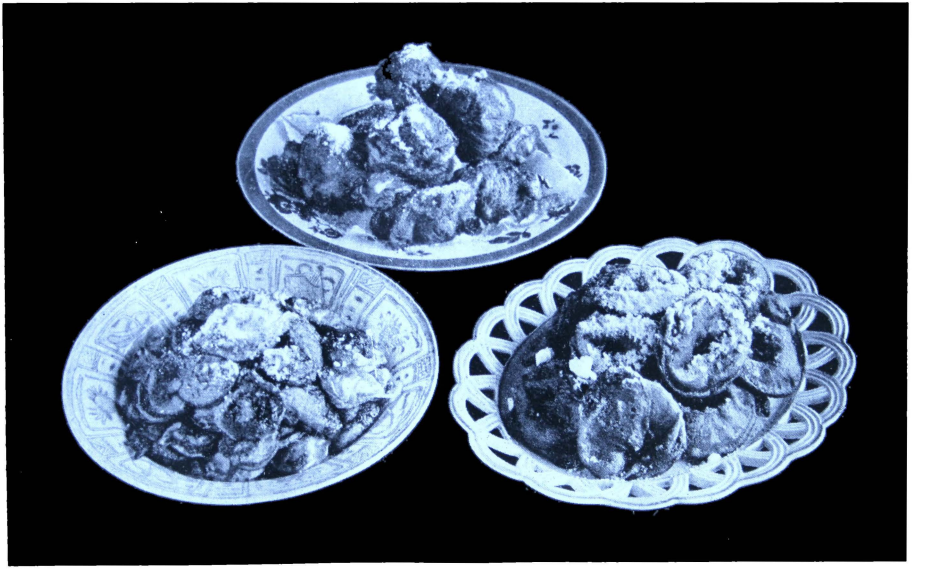
Poffertjes. 654

250 g tarwebloem of tarwemeel, 4 dl lauwe melk, 10 g gist, 10 g suiker of 30 g stroop, 3 g zout, ongeveer 60 g boter (of 50 g Delfrite).

---

[1]) Het uitgelekte vocht van de abrikozen kan later gebruikt worden als grondstof voor een vruchtensapsaus. Vermengd met wat suiker en gebonden met wat sago kan men het geven bij gekookte rijst en meer dergelijke gerechten.

Paaschtaart van cake-deeg of Moscovisch deeg
(eigen vinding van leerlingen op de Nieuwe Huishoudschool te Amsterdam).
(Zie recept no. 666 of 669).



Oliebollen, poffertjes, appelbeignets.
(Zie recepten no. 649, 651, 652, 654).

Maak op de wijze die voor „spekpannekoeken" is beschreven een glad beslag van de melk met de gist, de bloem of het meel, het zout en de suiker of de stroop. Smelt in een kopje de boter of het vet. Maak de poffertjespan warm, breng met een kwastje in elk holletje wat gesmolten boter of vet, giet er zooveel beslag in, dat de holte half gevuld is en bak dan de poffertjes vlug aan weerskanten goudbruin. Stapel ze op een schaal, druppel er wat gesmolten boter over en strooi daarop een flink laagje fijngestampte suiker. Dien de poffertjes vooral warm op.

Gevulde broodjes (met vruchten). 655

8 kleine broodjes (b.v. geraspte broodjes of beschuitbollen), 500 g dik vruchtenmoes (b.v. resten), 60 g boter.

Snijd van de broodjes het bovenste kapje af en hol het onderste deel voorzichtig uit; besmeer ze van binnen met wat gesmolten boter, vul ze met het vruchtenmoes, zet er de kapjes weer op, besmeer ook den buitenkant met gesolten boter en zet dan de broodjes in den oven om warm en knappend te worden.

Gebraden appelen. 656

8 groote of 12 kleinere zure appelen (van een stevig soort, b.v. bellefleurs of goudreinetten), 100 g suiker, 1 dl water, 2 theelepels kaneel, 80 g boter, desverkiezend 50 g rozijnen.

Boor de appelen, wasch ze, maar schil ze niet; schik ze in een vuurvast schoteltje, vul elke opening met suiker en kaneel (misschien ook rozijnen) en leg daarop een klontje van de boter. Bedek den bodem met het water. Zet het schoteltje in den oven, bedruip de appelen van tijd tot tijd met het vocht, dat langzamerhand strooperig wordt, en laat ze gaar worden (ongeveer 20 minuten); zorg, dat ze niet stuk gaan.

EENVOUDIG GEBAK.

Tot de „gebakken nagerechten" die in het vorige hoofdstuk zijn behandeld, zouden eigenlijk ook de *taarten* gerekend kunnen worden. Daar dit soort „gebak" echter een zeer bepaald type voorstelt, dat zich in zijn bereiding duidelijk onderscheidt van de reeds behandelde soorten, vatten we het liever in een afzonderlijk hoofdstuk samen.

In den titel moet wel degelijk de nadruk worden gelegd op het *eerste* woord: er zullen hier geen fijnere banketbakkersproducten behandeld worden, maar uitsluitend voorbeelden van gebak, die met gewone hulpmiddelen en met betrekkelijk weinig

routine toch een goed figuur kunnen maken, en die — *dat is de zeer bepaalde bedoeling* — een huiselijken feestdag aantrekkelijk helpen maken zonder veel kosten.

Gewoonlijk speelt bij de bereiding van een taart de *oven* een hoofdrol: dáárin toch vinden we het middel om het deeg tegelijkertijd onder en boven te verwarmen en het op die wijze gelijkmatig gaar te doen worden.

't Systeem, waardoor dit doel wordt bereikt, kan verschillend zijn: een kolenfornuis met goede circulatie, een doelmatig ingericht gas- of electrisch fornuis, een goed geconstrueerd los oventje; maar ook zelfs de oppervlakkig niets op een oven gelijkende hulpmiddelen als „Wonderpan", „dubbele cake-pan", „Mohavorm", „Moderna" kunnen tot het gewenschte resultaat leiden.

Waar de beschrijving van elk dezer uitvindingen afzonderlijk hier te veel ruimte zou vragen, verwijs ik naar de werkelijk betrouwbare gebruiksaanwijzingen, die bij inkoop van het gereedschap worden verstrekt en die men dan eenvoudig kan toepassen op de recepten, die in dit hoofdstuk zullen worden gegeven.

Wat de *echte* ovens betreft, geldt als algemeene regel, dat men zich goed op de hoogte dient te stellen van bepaalde eigenaardigheden, die aan een systeem zijn verbonden, en dat men in verband daarmede de noodige maatregelen moet weten te treffen. Zoo zal b.v. een oven van een kolenfornuis, die aan één kant den rood afstralenden pot vertoont, beschutting van het gebak vragen door een verticaal geplaatst scherm; een oven met extra veel onderwarmte maakt daarentegen het gebruik van een horizontaal scherm noodzakelijk, zoodat de vorm na eenigen tijd een verdieping hooger kan worden gezet. Te groote afstraling van boven kan verholpen worden door over de taart een geboterd papier te leggen, dat het te bruin worden voorkomt zonder daardoor het rijzen te beletten. Deze en dergelijke middeltjes — ik denk b.v. ook aan het doelmatig temperen van de hitte bij gas- of electriciteitsgebruik — leert ieder op eigen terrein gemakkelijk kennen.

Ook over de *taartvormen* een enkel woord.

Een volledige banketbakkersuitrusting hebben we zeker niet noodig: een bakblik (zooals bij de meeste ovens gewoonlijk in den aankoop begrepen is), misschien een springvorm, een tulbandvorm, een cakevorm of een dozijn kleine vormpjes — maar desnoods ook eenvoudige vervangingsmiddelen daarvan, zooals een biscuitblikje, een vuurvaste schotel, een deksel van een groot biscuitblik, vormen uitstekende hulpmiddelen.

Voordat we aan de deegbereiding beginnen, smeren we den vorm zorgvuldig in met weekgemaakte boter, terwijl we er ge-

woonlijk daarna nog wat bloem of wat poedersuiker in strooien; soms ook voeren we den geboterden vorm met vetvrij papier, dat dan aan den binnenkant ook van een laagje boter wordt voorzien. Vormen, die niet goed sluiten, soorten gebak die lang in den oven moeten staan, ook wel vormen die te ondiep zouden zijn en nu door een bovenuitstekend papierrandje wat hooger worden gemaakt, ondervinden alle het nut van zoo'n gemakkelijk aan te brengen voering.

De *tijd,* die gebak in den oven moet doorbrengen, en ook de *temperatuur,* waaraan het moet worden blootgesteld, zullen in verband met de soort zeer verschillend kunnen zijn; we geven dus hiervoor geen algemeene regels, maar bespreken liever elk geval afzonderlijk.

Wèl bestaan er vrij gemakkelijke middeltjes om te onderzoeken of 't gebak gaar is; 't meest bekend is de methode van het doorpriemen van de taart met een breinaald, een dun mes of iets dergelijks: is het deeg gaar, dan zal het gladde stalen voorwerp er geheel droog uit worden gehaald, terwijl aanklevend deeg wijst op een nog niet door en door gaar zijn.

Een ander eenvoudig middel is met de hand te voelen, of het gebak elastisch is: hierbij is echter wat meer routine noodig.

Zacht, elastisch gebak (tulband, cake, enz.) neemt men meestal dadelijk uit den vorm, om het op een rooster of op een zeef te laten uitdampen en koud worden; bros gebak (harde zandtaart o.a.) laat men liever in den vorm bekoelen, omdat het koud gemakkelijker te hanteeren zal zijn.

Als overgang tot de eigenlijke *taarten* beginnen we onze bespreking met de recepten voor brood, een „gebak" dat werkelijk thuis heel goed te bereiden is en waarvan we dan het „fijnere" gistdeeg kunnen afleiden, den tulband b.v., die ons al dadelijk op het terrein van de feestdag-traktaties brengt.

Gebuild tarwebrood (voor een broodje van 400 g.). 657

270 g tarwebloem, 10 g gist, 5 g zout, 1½ à 2 dl melk.

Leg de bloem in een verwarmde kom, maak middenin een kuiltje, brokkel daarin de gist en meng ze aan met ongeveer de helft van de lauwe melk. Meng er zooveel van de omringende bloem door dat een vrij dik deeg wordt gevormd, het „zetsel" genoemd. Zet vervolgens de kom dichtgedekt op een lauwe plaats, tot het „zetsel" voldoende gerezen is (ongeveer 10 minuten) en kneed dan alles door elkaar met de nog overgebleven lauwe melk en het zout tot het deeg van de handen loslaat en zeer elastisch is geworden (ongeveer 20 minuten); laat het daarna, dichtgedekt met

een vochtigen doek, weer rijzen (minstens 1 uur). Geef aan het deeg den vereischten vorm, leg het in een met boter besmeerden broodvorm (of op een ingesmeerd bakblik), laat het nog ½ uur „uitrijzen" en bak het vervolgens in een heeten, gelijkmatigen oven gaar (ongeveer ½ uur). Bestrijk de korst, voordat het brood uit den oven wordt genomen, vlug met wat water en laat ze daarna even opdrogen.

Krentenbrood. 658

270 g tarwebloem, 10 g gist, 5 g zout, 1½ à 2 dl lauwe melk, 100 g krenten, 75 g rozijnen, 50 g sukade.

Bereid het krentenbrood geheel als het brood uit het vorige recept; meng er de goed gewasschen krenten en rozijnen en de gesnipperde sukade door, wanneer het „zetsel" met de overige bloem en de overige melk 20 minuten gekneed is.

Ongebuild tarwebrood. 659

270 g ongebuild Zeeuwsch tarwemeel, 1½ à 2 dl lauwe melk, 5 g zout, 10 g gist.

Bereid het brood op dezelfde wijze, die voor het gebuilde tarwebrood is aangegeven. Vermeng het deeg desverkiezend met dezelfde hoeveelheden krenten, rozijnen en sukade, die in het vorige recept genoemd zijn. Voeg er misschien ook 50 g gewasschen, ongepelde, heele amandelen bij.

Fijn wittebrood. 660

Kneed door het gerezen „zetsel", behalve de bij „gebuild tarwebrood" genoemde bestanddeelen, ook: 1 ei, 20 g suiker en 30 g week gemaakte boter; gebruik echter wat minder melk, zoodat het deeg toch dezelfde stevigheid behoudt. Besmeer het brood, vóórdat 't in den oven gaat, met wat geklopt ei (een restje van het voor 't deeg gebruikte ei) en bestrijk het bij het uit den oven nemen niet met water.

Fijn krentenbrood. 661

Bereid het brood als „fijn wittebrood", maar kneed door het deeg na de vereischte 20 minuten ook nog: 100 g rozijnen, 100 g krenten, 75 g sukade (of in plaats daarvan 100 g in kleine stukjes gesneden gember).

Tulband. 662

250 g tarwebloem, 20 g gist, 5 g zout, 50 g suiker, 50 g boter, 2 eieren, ongeveer 1 dl lauwe melk, 50 g rozijnen, 50 g krenten, 50 g sukade, geraspte schil van ½ citroen.

Bereid „zetsel" en deeg op dezelfde wijze als voor het brood is beschreven. Doe het deeg in een zorgvuldig met boter ingesmeerden en met fijn paneermeel bestrooiden tulbandsvorm en laat het daarin ongeveer 1 uur rijzen; bak den tulband dan in een heeten, gelijkmatigen oven gaar (ongeveer ¾ uur). Laat het gebak uitdampen en bekoelen; besneeuw het dik met poedersuiker.

Rozijnenkoek. 663

250 g tarwebloem, 20 g gist, 5 g zout, 50 g suiker, 50 g boter, 2 eieren, ongeveer 1 dl lauwe melk, 100 g rozijnen; voor 't bestrijken: 50 g boter, 50 g suiker, 1 theelepel kaneel.

Bereid het deeg geheel op dezelfde wijze als voor den tulband en laat het dan 1 uur rijzen. Rol of sla het uit tot een platten lap (1 cm dik), leg dien op een met boter bestreken bakblik en laat hem nog 20 minuten narijzen. Bestrijk den bovenkant met de gesmolten boter, strooi er de door elkaar gemengde suiker en kaneel over en bak den koek in een matig warmen oven gaar (ongeveer ½ uur); snijd er met een scherp mes reepen of ruiten van en neem die van het bakblik om te bekoelen.

Limburgsche vlaaien. 664

Volg het recept voor fijn brooddeeg, laat het deeg 1 uur rijzen en rol of sla het dan uit tot een platten lap van een schralen cm dikte; leg dien in een met boter ingesmeerden „vlaaivorm" (een ondiepen ronden vorm met gekarteld randje van een paar cm hoogte; echter uitstekend te vervangen door een bakblik met opstaanden rand of door een groot biscuitdeksel), zóó, dat het deeg ook tegen den rand wordt opgetrokken en dus den geheelen binnenkant bedekt. Prik in het deeg van den bodem met de punt van een mes hier en daar gaatjes, om te voorkomen dat het deeg daar te veel rijst; laat den gevoerden vorm op een lauw plekje nog ½ uur rijzen en bak dan de „vlaai" in een heeten oven gaar (20 à 30 minuten), om ze vervolgens te vullen met een vooraf bereide vruchten-compôte of vruchtenmoes. Of wel, beleg de gerezen vlaai met een dicht opeengepakte laag rauwe vruchten (appelschijfjes, kruisbessen, gehalveerde kwetsen) en zet ze gevuld in den oven, zoodat deeg en vruchten tegelijk gaar worden. Strooi er, zoodra de vorm uit den oven is genomen, flink wat suiker over, zoodat de vruchten er geheel mee doortrokken worden.

Moscovische tulband. 665

120 g tarwebloem, 100 g boter, 100 g suiker, 100 g krenten, rozijnen en sukade (door elkaar gewogen), 5 eieren, geraspte schil van ½ citroen.

Verdeel met een mes de boter door de bloem totdat een fijnkruimelige massa is ontstaan; klop de eierdooiers met de suiker tot een luchtig mengsel; snipper de sukade, wasch de krenten en rozijnen en droog ze tusschen een schoonen doek; rasp de citroenschil; klop het eiwit zoo stijf mogelijk.

Strooi nu op het eiwitsneeuw de gehakte boter en bloem, de krenten, rozijnen en sukade en de geraspte citroenschil; giet er de geroerde dooiers op en schep dan met een lepel alles losjes om-en-om tot een gelijkmatig mengsel is gevormd zonder dat de sponzigheid verloren is gegaan. Doe het deeg in een van te voren met boter besmeerden en met bloem bestoven tulbandvorm, en bak de taart in een oven, die eerst flink heet is, maar die na een kwartier eenigszins wordt getemperd. Reken voor het gaar worden ongeveer ¾ uur; neem het gebak uit den vorm, laat het uitdampen en volkomen koud worden; besneeuw het dan met poedersuiker.

Moscovische taart. 666

Bereid het deeg op dezelfde wijze als het vorige; voeg er echter geen krenten, rozijnen en sukade bij.

Spreid het deeg b.v. uit op een met boter ingesmeerd bakblik (een paar cm hoog), bak het gaar (ongeveer 20 minuten), en neem het van het bakblik door dit laatste om te keeren op een met wat suiker bestrooid papier; laat den koek koud worden, snijd hem dan in twee gelijke stukken, bestrijk de ééne helft met wat jam en leg er de andere op. Bestuif ten slotte de taart met poedersuiker.

Koninginnebrood. 667

Maak een deeg als voor „Moscovische taart", spreid het uit op een beboterd bakblik, waarop echter eerst nog een velletje met boter besmeerd boterhampapier is gelegd, dat aan alle zijden iets boven den rand uitsteekt.

Keer den gaar gebakken koek om op een met suiker bestrooid papier, trek er het voeringpapier af, bestrijk zoo vlug mogelijk den heelen koek met wat gemakkelijk smeerbare jam en vorm er dan (ook zoo vlug mogelijk) een stevige rol van, die na bekoeling wordt bestoven met poedersuiker.

Eenvoudige opgerolde koek. 668

50 g tarwebloem, 60 g suiker, 3 eieren, eenige lepels jam.

Moscovische taart met Paasch-versiering
(eigen vinding van leerlingen op de Nieuwe Huishoudschool te Amsterdam).
(Zie recept no. 666).

Roer of klop de eierdooiers met de suiker goed luchtig; meng er dan ook de bloem door en ten slotte (zoo luchtig mogelijk) het stijfgeklopte eiwit.

Behandel het deeg verder geheel als het „Koninginnebrood", maar werk als het kan nog iets vlugger, om te voorkomen dat het deeg vóór het oprollen reeds te bros zou worden en de rol dus barsten zou.

Cake. 669

150 g tarwebloem (liever nog 125 g bloem met 25 g maïzena of aardappelmeel), 150 g boter, 150 g suiker, 2 eieren, 1 theelepel bakpoeder.

Voer een ingesmeerden vorm met boterhampapier en bestrijk ook dit weer met boter.

Roer de boter met de suiker tot een zalfachtig mengsel, voeg daarbij één voor één de eieren, telkens flink lang roerende tot het ei volkomen in het deeg is opgenomen; strooi er door een zeef langzamerhand de met het bakpoeder dooreengemengde bloem bij.

Schep het deeg in den vorm en bak de cake in een matig warmen oven ongeveer 1 uur.

(Allerlei toevoegsels kunnen in de cake de gewenschte afwisseling brengen: wat vanille of wat geraspte citroen- of sinaasappelschil; wat krenten, rozijnen en sukade, of wel één van die alle afzonderlijk; wat gesnipperde gember, wat oranjesnippers — dit alles is mogelijk zonder eenige verdere wijziging in de bereiding. Alleen mag de oven in zoo'n geval wat warmer zijn, om het zakken van de toegevoegde bestanddeelen te voorkomen).

Eenvoudige cake. 670

250 g tarwebloem, 2 theelepels bakpoeder, 125 g suiker, 100 g boter, 1 ei, 1 dl melk, 50 g rozijnen en 50 g sukade of alleen 100 g rozijnen).

Roer de boter met de suiker zalfachtig, meng er het ei door en daarna afwisselend telkens een scheutje melk en een gedeelte van de met het bakpoeder gezeefde bloem. Voeg er ten slotte de rozijnen en de sukade bij en bak de cake op dezelfde wijze, die in het vorige recept is beschreven.

Oranjecake. 671

100 g boter, 225 g suiker, 2 eieren, 225 g tarwebloem, 2 theelepels bakpoeder, ½ theelepel zout, geraspte schil van 1 sinaasappel, sap van 2 sinaasappelen (ongeveer 1 dl).

Roer de boter met de suiker tot een zalfachtig mengsel, voeg daarbij één voor één de eieren, daarna de bloem, die met het zout en het bakpoeder is gezeefd, de geraspte sinaasappelschil en nu en dan en scheutje van het sinaasappelsap. Vul met het deeg een ingesmeerden cakevorm en bak de cake in een matig warmen oven ongeveer 1 uur.

Harde zandtaart. 672

300 g tarwebloem, 200 g boter, 100 g lichte basterdsuiker, wat vanille of geraspte citroenschil.

Snijd met een mes de boter door de bloem tot alles kruimelig is geworden; voeg er de suiker bij en kneed dan met de hand vlug de bestanddeelen tot een samenhangend geheel.

Besmeer een niet te diepen vorm (of verschillende kleine „zandtaartvormpjes") met boter, druk er het deeg in en bak het in een matig warmen oven gaar (een groote taart 1 à 1½ uur, kleine gebakjes 20 à 30 minuten).

Open vruchtentaart. 673

120 g suiker, 180 g boter, 240 g tarwebloem, 1 ei, eenige gesnipperde zure appelen of andere vruchten, die gemakkelijk gaar worden (kruisbessen, rabarber, pruimen, kersen), wat suiker (afhankelijk van de gekozen vruchten), 1 eetlepel tarwebloem.

Kneed een deeg als voor „harde zandtaart", maar voeg er ook het ei bij; houd echter iets van het geklopte ei achter, om er later den bovenkant van de taart mee te bestrijken.

Rol het deeg tot een cirkel van schraal 1 cm dikte en rondom een paar cm grooter dan de omtrek van den gekozen ondiepen vorm (die met boter is ingesmeerd). Leg het deeg in den vorm, zóó, dat het overstekende randje overal gelijk tegen den wand opstaat en snijd het overtollige met een scherp mes af.

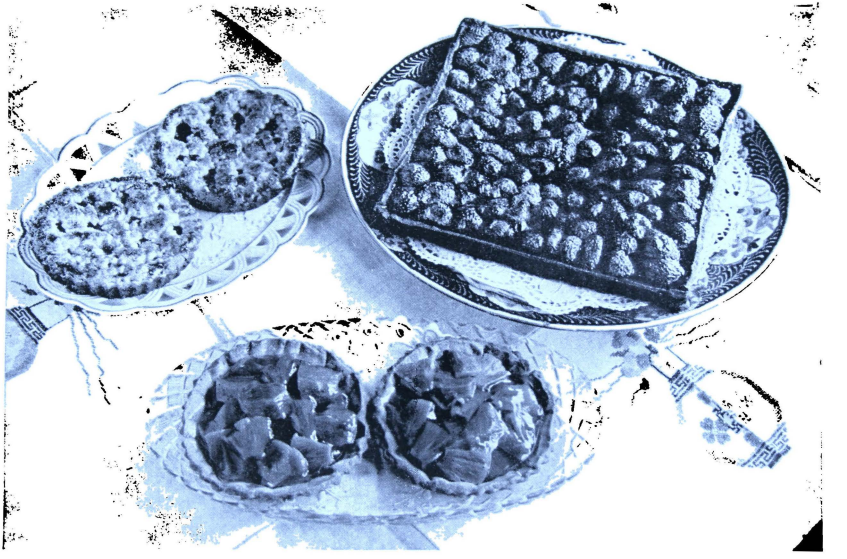
Vul den vorm met de vruchten, afgewisseld door nu en dan wat door elkaar geroerde suiker en bloem.

Rol het overgehouden deeg opniuw uit, snijd er reepen van en leg die „traliesgewijs" over de vruchten; leg langs den geheelen omtrek een iets breeder reepje, dat alle uiteinden bedekt en dus van de taart een afgewerkt geheel maakt.

Bestrijk de reepjes alle met het nog overgehouden geklopte ei, zet den vorm in een matig warmen oven en bak de taart ongeveer 1 uur.

Rijsttaart. 674

Gebruik voor het deeg de bestanddeelen en de bereidingswijze, die opgegeven zijn voor „warme rijstpudding".



Groote en kleine „open vruchtentaarten", zooals ze uit den oven komen.
(Zie recept no. 673).

Het bewerken van kleine „open vruchtentaartjes".
(Zie recept no. 673).

Doe het deeg in een met boter besmeerden en met paneermeel bestrooiden taartvorm (een goed ingesmeerd vuurvast schoteltje is ook bijzonder geschikt) en bak de taart in een matig warmen oven gaar (ongeveer 1 uur). Neem ze niet uit den vorm vóór ze bekoeld en daardoor steviger is; bestuif ze even voor het opdienen met poedersuiker.

Boterhamkoek. 675

500 g tarwe- of roggebloem, 250 g stroop, 100 g bruine suiker of basterdsuiker, 2½ dl melk, 2 theelepels anijszaad (niet bepaald noodig), 1 theelepel kaneel, ½ theelepel gemalen kruidnagelen, 3 theelepels bakpoeder, desverkiezend 1 theelepel gemberpoeder.

Meng alle droge bestanddeelen door elkaar. Roer de melk door de even verwarmde stroop en werk met deze vloeistof het droge mengsel tot een stevig deeg dooreen, liefst vlug, omdat anders het bakpoeder een deel van zijn kracht zou verliezen.

Leg het deeg, dat goed soepel moet zijn, in een met boter ingesmeerden vorm (een biscuitblikje is heel geschikt); bak den koek in een matig warmen oven gaar (1 à 2 uur).

Laat den koek uitdampen en berg hem niet in de trommel vóór hij geheel koud is geworden; laat hem, als hij misschien in 't begin wat hard mocht zijn, een paar dagen in de broodtrommel (bij het brood) liggen.

Snipperkruidkoek. 676

150 g tarwebloem, 150 g donkerbruine suiker, 150 g oranjesnippers, ½ dl water (of naar verkiezing gedeeltelijk gemberstroop), 2 theelepeltjes gemalen kruidnagelen, 2 theelepeltjes kaneel, 1 theelepel bakpoeder, 20 g boter.

Snijd de snippers goed fijn; meng dan alle bestanddeelen tot een gelijk deeg en breng dit over in een met wat boter ingesmeerden vorm (bij voorkeur een langwerpigen, ook te vervangen door een niet te diep biscuitblikje).

Bak den koek in een matig warmen oven gaar (ongeveer 1 uur), behandel hem verder op de wijze, die in het vorige recept beschreven is.

Gemberkoek. 677

150 g tarwebloem, 150 g donkerbruine suiker, 100 g natte gember, ½ dl met water verdunde gemberstroop, 2 theelepeltjes kaneel, 1 theelepel bakpoeder, 20 g boter.

Behandel deze iets gewijzigd ingrediënten op geheel dezelfde wijze die in het vorige recept beschreven is.

Bakpoeder. 678

Meng door elkaar een gelijk gewicht aan dubbelkoolzure soda, wijnsteenzuur en rijstebloem (of ook wel maïzena); zeef het mengsel en bewaar het in een gesloten stopfleschje.

Een hoeveelheid van 25 g van elk der bestanddeelen is voor langen tijd voldoende.

Vruchtentaart (zonder oven). 679

Een hoeveelheid warm vruchtenmoes, *dunne* sneetjes oud brood.

Doe in een niet te ondiepen, vuurvasten schotel een laagje van het vrij dunne, goed gesuikerde, warme vruchtenmoes (appelen, pruimen, bessen, rabarber, bramen of iets dergelijks), leg er zooveel dunne sneetjes brood (zonder korst) in, dat de bodem geheel is bedekt; giet daarop weer vruchtenmoes en ga voort met laag om laag den schotel te vullen tot het laatste laagje brood flink met vruchtenmoes is voorzien.

Laat de „taart" op een koele plaats een nacht staan; keer den volgenden dag, als het poreuze brood al het vruchtensap in zich heeft opgezogen, den schotel om en versier naar verkiezing den bovenkant van de taart met een laag dikke vanillevla (gemakkelijk en goedkoop te bereiden van het een of andere custardpoeder).

HOOFDSTUK XIV.

INMAAK.

Onder „inmaken", „conserveeren" of „verduurzamen" verstaat men het bewaren van voedingsmiddelen gedurenden langeren tijd, meestal met het doel om de levensmiddelen, die in een bepaalden tijd van het jaar of in een bepaalden streek van den aardbodem overvloedig voorkomen, geschikt te doen blijven voor het gebruik in tijden van schaarschte, of ze te kunnen overbrengen naar streken, waar daaraan behoefte bestaat. Soms is tegelijkertijd het doel door deze bewerking een voedingsmiddel een anderen smaak te geven en dus in de voeding meer afwisseling te brengen.

De middelen en methoden, waarvan men bij het conserveeren gebruik maakt, zijn zeer verschillend; alle berusten ze echter hierop, dat ze vernietigend werken op de bacteriën, die het bederf veroorzaken.

Wanneer we nu weten:

1°. dat deze bacteriën zich in de lucht bevinden;

2°. dat ze zich het best kunnen ontwikkelen en vermenigvuldigen in een lauwe, vochtige atmosfeer;

3°. dat ze door groote hitte (b.v. 100° C. en daarboven) vernietigd worden;

4°. dat er sommige chemische stoffen bestaan, die als vergiften voor de bacteriën kunnen worden beschouwd;

dan volgt daaruit, dat we de ontwikkeling van de bederfwekkende bacteriën kunnen tegengaan:

1°. door het toetreden van lucht (waarin zich in de gewone omstandigheden zulke bacteriën bevinden) te verhinderen;

2°. door vocht aan de voedingsmiddelen te onttrekken;

3°. door de levensmiddelen bloot te stellen aan een hooge temperatuur;[1])

4°. door de levensmiddelen te bewaren in zulke stoffen, die niet voor den mensch, maar wèl voor genoemde bacteriën vergiftig zijn.

In verband hiermee zullen dan ook in hoofdzaak besproken moeten worden de volgende conserveermethoden:

a. het inmaken in flesschen (het z.g. „steriliseeren" en „pasteuriseeren"), berustende op de afsluiting van lucht in verband met verhitting;

b. het drogen, berustende op het onttrekken van vocht;

c. het inmaken in zout, berustende op de bederfwerende werking van zout;

d. het inmaken van jams en geleien, berustende op de conserveerende eigenschappen van suiker;

e. het inmaken in azijn, berustende op het feit, dat azijn een voor de bacteriën vergiftige stof is.

INMAAK IN FLESSCHEN.

Steriliseeren en pasteuriseeren berusten op afsluiting van de lucht, in verband met verhitting; men maakt gebruik van het feit, dat een bepaalde graad van verhitting, voldoende lang volge-

[1]) Het blootstellen aan een zeer **lage** temperatuur (b.v. het vriespunt of zelfs een temperatuur daaronder) bewaart de levensmiddelen in zooverre, dat de ontwikkeling der bacteriën **tijdens** het inwerken der temperatuur wordt verhinderd; zoodra echter weer de gewone temperatuur intreedt, zullen de bacteriën a.h.w. herleven en hun omzettende werking beginnen. Bevroren of in ijs bewaarde voedingsmiddelen moeten dus onmiddellijk na het ontdooien bereid worden.

Cake met Paasch-versiering.
(eigen vinding van leerlingen op de Nieuwe Huishoudschool te Amsterdam).
(Zie recept no. 669).

houden, de aanwezige bacteriën vernietigt en dat binnendringen van nieuwe bacteriën voorkomen wordt door het buitensluiten van de lucht.

Deze methode heeft boven alle andere het voordeel, dat de levensmiddelen het meest hun natuurlijken smaak en geur blijven behouden en dadelijk voor het gebruik gereed zijn, omdat ze gedurende het inmaken reeds zijn gaar gekookt.

Neem bij het inmaken in flesschen de volgende regels in acht.

1°. Onderzoek nauwkeurig, of de flesschen geheel onbeschadigd zijn; zorg voor een onbeschadigden, goed passenden caoutchouc-ring en voor een onbeschadigd deksel.

2°. Maak de flesschen goed schoon, eveneens de te gebruiken kurken, ringen en deksels (b.v. in heet sodawater).

3°. Gebruik voor de inmaak geheel gave groenten of vruchten.

4°. Laat groenten, die veel water bevatten en dus sterk zullen slinken, eerst 10 à 20 minuten in kokend water koken, doe ze daarna in de flesch; op deze wijze kan in dezelfde ruimte méér geborgen worden.

5°. Doe vruchten (als ge ze héél wilt bewaren), ook al bevatten ze veel water, *rauw* in de flesch: ze zouden anders licht tot moes koken.

6°. Vul de flesch tot een paar vingers onder den rand stevig met de groenten of de vruchten, giet er dan zooveel water op, dat ze even bedekt zijn, en sluit ze vervolgens op de daarvoor gebruikelijke wijze, zorgende, dat èn caoutchouc-ring èn deksel volkomen op de flesschen passen.

7°. Zet de flesschen in lauw water op en verhit ze tot men kan aannemen, dat de inhoud voldoende steriel (bacterievrij) is. Reken bij groenten ongeveer 1½ uur koken; stel de veel teerdere vruchten 20 à 30 minuten bloot aan een temperatuur van omstreeks 85° C. („pasteuriseeren").

8°. Pasteuriseer zekerheidshalve de flesschen na 24 uur opnieuw: sporen van bacteriën, die door de eerste verhitting niet mochten zijn vernietigd, hebben dan den tijd gehad om zich te ontwikkelen tot nieuwe bacteriën en deze worden bij de tweede pasteurisatie gedood.

9°. Laat de flesschen bekoelen, maar neem er, als ze koud zijn, de knippen af. Onder het koken is lucht uit de flesch ontsnapt en heeft zich boven in het vat waterdamp verzameld. Bij bekoeling condenseert deze waterdamp en neemt daardoor een kleinere plaats in, zoodat binnenin nu een ruimte ontstaat met sterk verdunde lucht. De buitenlucht blijft met haar gewone kracht op het deksel drukken en houdt dus, ook bij verwijdering van de knippen, de flesch gesloten.

10°. Bewaar de flesschen *zonder* knippen: men controleert de inmaak dan gemakkelijk, omdat men slechts heeft te letten op het dicht *blijven* van de deksels.

11°. Zie van tijd tot tijd de inmaak na en onderzoek of de deksels nog sluiten; laat een deksel los, dan kan men door den inhoud dadelijk op te koken en de flesch vervolgens op de gewone wijze te behandelen, alles weer in orde maken.

Enkele groenten en vruchten, zooals postelein, zuring, rabarber en kruisbessen kunnen in gekurkte flesschen worden ingemaakt, zonder dat ze daarna nog verhit worden; waarschijnlijk is dit te danken aan de vrij scherpe plantenzuren, die op de ontwikkeling van de bacteriën belemmerend werken. 't Spreekt echter wel vanzelf, dat deze groenten en vruchten *ook* op de bovenbeschreven wijze in flesschen kunnen worden ingemaakt.

Snijboonen in flesschen. 680

Wasch de flesschen evenals de deksels en de caoutchoucringen goed schoon.

Haal de boonen af, wasch ze, snijd ze met een snijboonenmes of een snijboonenmolen en laat ze in wat kokend water met zout (5 g zout per 1 l water) 20 minuten koken.

Schep met een schuimspaan de boonen in de flesschen, stamp ze er stevig in tot een paar vingers onder den rand; bedek ze met zooveel van het kookvocht, dat de groente juist onder staat, voeg er 10 g suiker bij, sluit de flesch en laat ze nog 1½ uur nakoken [1]) in water, waarin een paar handenvol zout zijn opgelost.[2]) Neem dan de flesschen uit de vloeistof, laat ze koud worden, verwijder de knippen en onderzoek of de deksels ook dan stevig gesloten blijven.

Plak op de flesschen een etiket met vermelding van naam en datum van de inmaak.

Slaboonen in flesschen. 681

Haal de boonen af, breek ze en behandel ze geheel als de snijboonen in het vorige recept, echter zonder toevoeging van suiker.

Peulen in flesschen. 682

Behandel de afgehaalde peulen op dezelfde wijze als voor de snijboonen beschreven is.

---

[1]) Zet de flesschen op met lauw water ter voorkoming van springen; begin den tijd te berekenen van het oogenblik af, dat het omringende water kookt.

[2]) Het zout verhoogt het kookpunt van het water.

Worteltjes in flesschen. 683

Schrap de worteltjes; maak ze verder op dezelfde wijze in als de snijboonen; laat ze echter slechts 10 minuten vóórkoken en stamp ze in de flesch niet aan, maar rangschik ze netjes naast elkaar.

Andijvie in flesschen. 684

Maak de andijvie schoon, snijd ze fijn, wasch ze tot het water geheel helder is en behandel ze dan als de snijboonen in flesschen, echter zonder toevoeging van suiker.

Slakropjes in flesschen. 685

Maak de kroppen schoon, wasch ze eenige malen tot al het zand verwijderd is, laat ze 15 minuten koken in ruim kokend water met zout (5 g op 1 l water) en behandel ze dan zooals de snijboonen, echter zonder toevoeging van suiker.

Spinazie in flesschen. 686

Maak de spinazie schoon, wasch ze tot het water geheel helder is, zet ze op met een ruime hoeveelheid kokend water en laat ze daarin even slinken (5 à 10 minuten). Laat ze op een vergiet uitlekken, hak of maal ze fijn, vul er de schoongemaakte flesschen mee en behandel die verder op dezelfde wijze, die voor de snijboonen beschreven is, echter zonder toevoeging van suiker.

Slierasperges in flesschen. 687

Breek van de asperges de harde ondereinden af, schrap of schil[1]) de overblijvende stukken, wasch ze en schik ze rauw in de flesch met de koppen naar beneden. Zorg, dat de asperge niet hooger reiken dan tot een paar vingers onder den rand, giet er zooveel warm water op, dat ze juist bedekt zijn en reken per 1 water 5 g zout. Behandel de flesch verder op dezelfde wijze, die voor de snijboonen beschreven is.

Stoofasperges in flesschen. 688

Breek van de asperges de harde ondereinden af, verdeel het zachte eind in stukken van ongeveer 6 cm lengte, schrap de stukjes waarin zich de kop bevindt en schil de andere stukjes. Wasch de asperges, schik ze in de flesch tot een paar vingers onder den rand, bedek ze met zooveel warm water, dat ze juist onder staan en reken per 1 water 5 g zout. Behandel de flesschen verder geheel als in de vorige recepten beschreven is.

---

[1]) De koppen worden geschrapt, het daarop volgende deel geschild, en wel des te dikker, naarmate men meer het harde gedeelte nadert.

Doperwten in flesschen. 689

Dop de erwten, wasch ze, kook ze 10 minuten in een ruime hoeveelheid kokend water met zout en vul er de schoongemaakte flesschen mee tot een vinger onder den rand. Giet er zooveel warm water op, dat de erwten juist onder staan, en reken per 1 water 5 g zout en 10 g suiker. Behandel de flesschen verder op dezelfde wijze, die voor de snijboonen beschreven is.

Capucijners in flesschen. 690

Behandel de capucijners op dezelfde wijze als de doperwten uit het vorige recept, echter zonder toevoeging van suiker.

Tuinboonen in flesschen. 691

Behandel de tuinboonen op dezelfde wijze als de doperwten (zie boven), echter zonder toevoeging van suiker. Berg de flesschen vooral in 't donker op (of omhul ze met donker papier): de blanke kleur van de boonen wordt dan beter bewaard.

Pruimen in flesschen. 692

Wasch de pruimen (reine-claudes, kwetsen, gele of blauwe pruimen), geef er met een zilveren vork hier en daar prikjes in, vul er de goed schoongemaakte flesschen mee tot een paar vingers onder den rand, bedek ze met zooveel warm water, dat ze juist onder staan en reken op elken 1 water 300 g suiker. Behandel de flesschen verder geheel als in de vorige recepten beschreven is, maar doe geen zout in het omringende water en houd, zoo mogelijk, de temperatuur even onder 't kookpunt. Reken voor het koken 20 minuten in plaats van 1½ uur.

Pruimen in gekurkte flesschen. 693

Wasch de pruimen en vul hiermee (tot onder den hals) goed gereinigde flesschen met tamelijk wijde halzen; giet er zooveel warm water op, dat de vruchten juist onder staan en reken voor elken 1 water 300 g suiker. Sluit de flesch met een goed passende, schoongeborstelde en in kokend water uitgekookte kurk, maar zorg, dat tusschen de kurk en het vocht een paar vingers ruimte blijft voor het uitzetten; bind de kurk met een „kruistouw" stevig op den hals vast. Zet de flesschen met lauw water op (met een treefje in de pan) en verhit ze tot even onder het kookpunt, laat ze 20 minuten ongeveer diezelfde temperatuur behouden, neem ze uit het water, laat ze wat bekoelen en druk dan

de flesschen met het boveneind in gesmolten lak of hars [1]), zóó, dat de kurk er geheel mee omgeven is. Herhaal deze bewerking nog eens, nadat de eerste hoeveelheid lak of hars om de kurk gestold is.

Perziken in flesschen. 694

Kies de perziken niet al te rijp, snijd ze doormidden, verwijder de pitten en de schil en schik dan de helften netjes in een goed gereinigde flesch; behandel ze verder als de pruimen in flesschen.

Perziken in gekurkte flesschen. 695

Schik de ontpitte, geschilde, halve of kwart perziken in een flink schoongemaakte flesch met wijden hals en behandel ze verder op dezelfde wijze als pruimen in gekurkte flesschen.

Peren in flesschen. 696

Schil de peren, maar laat ze verder heel en zorg, dat de steeltjes er aan blijven. Schik ze in de schoongemaakte flesschen en behandel ze verder op dezelfde wijze, die voor de pruimen in flesschen beschreven is. Reken voor *stoof*peren echter een veel langeren nakooktijd, b.v. 3 uur.

Peren in gekurkte flesschen. 697

Schik kleine, geschilde, heele peertjes in een goed gereinigde flesch met wijden hals en behandel ze dan op dezelfde wijze, die voor de pruimen in gekurkte flesschen beschreven is. Reken voor *stoof*peren echter een veel langeren nakooktijd, b.v. 3 uur.

Kersen in flesschen. 698

Wasch de kersen, ontdoe ze van de stelen en de pitten [2]) en vul er de goed schoongemaakte flesschen mee tot een paar vingers onder den rand. Giet er het uitgelekte kersensap bij, voeg geen water bij de vruchten, maar strooi er desverkiezend wel wat suiker tusschen. Behandel de flesschen verder op dezelfde wijze, die voor de pruimen in flesschen beschreven is.

Kersen in gekurkte flesschen. 699

Wasch de kersen, ontdoe ze van de stelen en de pitten [1]) en vul er schoongemaakte flesschen met tamelijk wijde halzen mee. Be-

---

[1]) Daar hars na bekoeiing zeer hard en bros wordt en gemakkelijk van de flesch wordt gestooten, vermengt men ze wel met wat gele was: het geheel wordt daardoor wat taaier, zoodat afbrokkelen voorkomen wordt.

[2]) Zie „gestoofde kersen".

Paddenstoelen, gesteriliseerd in Weck's flesch, als tafelzuur en aangeregen om te worden gedroogd. (Zie recept no. 709).

handel de kersen verder geheel als de pruimen in gekurkte flesschen.

Kersen in flesschen met beugelsluiting. 700

Neem in plaats van gewone flesschen goed schoongemaakte flesschen met beugelsluiting,[1]) waarvan de halzen zóó wijd moeten zijn, dat een kers er gemakkelijk in en uit gaat. Vul deze flesschen met de gewasschen kersen zonder pitten),[2]) sluit de flesschen en laat ze op de reeds beschreven wijze 20 minuten koken.

Postelein in gekurkte flesschen. 701

Maak de postelein schoon, wasch ze tot het water geheel helder is, zet ze op met het aanhangende water en laat ze daarmee gaar koken. Zorg in dien tijd voor flesschen met wijde halzen, die met heet sodawater zijn schoongemaakt. Vul de flesschen zoo stevig mogelijk met de postelein,[3]) tot een paar vingers onder den rand, vul ze aan met zooveel van het porseleinvocht, dat de groente flink bedekt blijft, leg bovenop een theelepeltje zout en sluit dan de flesch met een van te voren in paraffine gedoopte kurk. Gebruik desverkiezend in plaats van flesschen met kurken ook flesschen met beugelsluiting, mits ze een wijden hals hebben.

Zuring in flesschen. 702

Behandel de zuring geheel als de postelein.

Rabarbermoes in flesschen. 703

Snijd de ongeschilde rabarberstelen in stukjes, wasch ze, zet ze op met het aanhangende water en laat ze tot moes koken. Vul hiermee de goed schoongemaakte flesschen en behandel die verder op dezelfde wijze, die voor de postelein beschreven is.

Rauwe rabarberstukjes in flesschen. 704

Wasch de rabarberstelen en snijd ze in stukjes, doe die in goed schoongemaakte flesschen en giet er zooveel gekookt maar daarna koud geworden water op, dat de stukjes ruim onder staan. Sluit de flesch met een gave, van te voren in paraffine gedoopte kurk.

---

[1]) Zorg, dat de caoutchouc-ringetjes goed gaaf en schoon zijn.

[2]) Zie noot 2 op blz. 252.

[3]) Het gemakkelijkst gaat dit door op de flesch een trechter te zetten en met een schoon stokje de postelein er in te duwen. Af en toe schudt men de flesch om de groente zoo dicht mogelijk op elkaar te pakken.

Kruisbessen in flesschen. 705

Maak de kruisbessen schoon, wasch ze en overgiet ze met kokend water. Doe ze daarna dadelijk in goed schoongemaakte flesschen met vrij wijde halzen, giet er zooveel gekookt maar daarna koud geworden water op, dat ze ruim bedekt zijn en sluit de flesch met een van te voren in paraffine gedoopte kurk.

GEDROOGDE LEVENSMIDDELEN.

Het drogen is een conserveermethode, waarbij van de voedingsmiddelen niets verloren gaat dan het water, dat er (meestal door verhitting) aan onttrokken wordt, en gewoonlijk een deel van de vitaminen.

Op verschillende levensmiddelen wordt deze methode in het groot toegepast in fabrieken, zoodat men dan ook bij alle kruideniers 's winters gedroogde groenten en vruchten kan krijgen.

De meest bekende soorten zijn: gedroogde snijboonen, slaboonen, tuinboontjes, soepgroente, appelen, peren, pruimen en abrikozen; maar ook de verschillende koolsoorten, wortelen, spinazie, uien, bieten, zelfs aardappelen komen tegenwoordig gedroogd in den handel en worden dan o.a. gebruikt als scheepsproviand.

Als zoodanig verdienen ze de voorkeur boven de inmaak in blikken om hun veel kleiner volumen en boven de inmaak in het zout om hun veel grooter gehalte aan mineralen. Immers, terwijl het keukenzout tegelijkertijd met het water ook de in het water opgeloste zouten aan de groente zal onttrekken, daar gaat bij drogen in hoofdzaak water verloren, een stof, die men er later bij de bereiding weer zeer gemakkelijk aan kan toevoegen.

De meeste voedingsmiddelen zijn niet geschikt om in huis gedroogd te worden: de hitte van het fornuis is daarvoor in den regel te groot en te ongelijkmatig. Een lauwe bakkersoven leent zich uitstekend voor het drogen van b.v. slaboonen, maar niet alle bakkers zijn er op gesteld hun ovens op deze wijze voor hun klanten beschikbaar te stellen.

De zon, die in tropische landen dikwijls voor het drogen gebruikt wordt, kan in ons klimaat slechts in enkele gevallen dienst doen, nl. bij het drogen van groene kruiden voor soepgroente, zooals kervel, selderij, peterselie, enz., en bij het drogen van slaboonen, appelen, peren, paddenstoelen, die dan aan een stevigen draad worden geregen en op een zonnige, luchtige plaats worden gehangen tot ze volkomen droog zijn.

Gedroogde kervel, selderij, peterselie en andere groene kruiden.

Spreid de kruiden uit op een zonnig plekje en keer ze dagelijks

om tot ze geheel droog zijn; of wel, leg telkens, wanneer het fornuis begint uit te gaan, de kruiden op een schoon stuk papier in den lauwen oven of achter op de kachelplaat en herhaal dit dagelijks tot de kruiden geheel droog zijn.

Een derde, zeer vlugge methode voor het drogen van deze kruiden, is ze tusschen twee schoone vellen poreus papier op een strijkplank te leggen en er eenige keeren met een niet te heet strijkijzer overheen te gaan tot de blaadjes droog zijn.

Gedroogde slaboonen. 707

Haal de boonen af maar breek ze niet; rijg ze met een groote stopnaald aan een stevigen draad katoen en hang ze dan in slingers op een zonnige, luchtige plaats tot ze geheel droog zijn. Berg ze op in trommels.

Of: haal de boonen af, wasch ze en wel ze in ruim kokend water even op (2 minuten). Spreid ze uit (b.v. op een schoon stoflaken) tot ze geheel koud zijn. Laat ze dan bij den bakker in een lauwen oven drogen.

Gedroogde appelen en peren. 708

Schil de vruchten en verdeel ze in partjes of in schijfjes. Rijg ze met een stevigen draad katoen tot slingers en hang die op, hetzij op een zonnige plaats, hetzij boven het fornuis. Laat ze hangen, tot ze heel taai zijn geworden en berg ze dan in trommels of in stopflesschen.

Gedroogde paddenstoelen.[1]) 709

Maak de paddenstoelen (vooral cantharellen en eetbare boleten) schoon, snijd ze in niet te dikke plakjes, rijg die aan een draad katoen en droog ze op dezelfde wijze, die voor de slaboonen beschreven is.

INMAAK IN ZOUT.

Bij het conserveeren in zout maakt men gebruik van het feit, dat zout water aantrekt, dit dus zal ontnemen aan de waterhoudende voedingsmiddelen, die men er mee in aanraking brengt, maar ook aan de cellen waaruit de bederfwerkende bacteriën bestaan, zoodat aan deze het leven onmogelijk wordt gemaakt.

Daar echter in het groentevocht ook oplosbare bestanddeelen (o.a. zouten en vitaminen) voorkomen, ligt het voor de hand,

[1]) Vooral geschikt om 's winters te gebruiken voor het geurig maken van soepen en sausen.

dat deze methode de levensmiddelen aan waarde moet doen verliezen.

Dikwijls dan ook heeft het voortdurend gebruik van dergelijke in zout bewaarde en dientengevolge in vitaminegehalte achteruitgegane levensmiddelen ernstige gevolgen voor de gezondheid gehad: scheurbuik, een ziekte, die onder de scheepsbemanning vroeger vaak heerschte, blijkt een gevolg van het uitsluitend gebruik van pekelvleesch, gezouten spek, gezouten groenten, enz. die als voorraad werden meegenomen. Zuurkool vormt een uitzondering op den regel: er wordt te weinig zout voor gebruikt om daarvan nadeelen te verwachten, en het door de gisting gevormde melkzuur werk juist gunstig op het behoud van vitamine C.

De reden, waarom men toch nog ouder gewoonte groente [1]) in het zout blijft gebruiken, is gelegen in de grootere afwisseling, die men daardoor 's winters in de maaltijden denkt te kunnen aanbrengen, en in het uiterst eenvoudige en het weinig kostbare van deze inmaakmethode: het eenige, wat men er zich voor dient aan te schaffen, is een groote Keulsche pot, een daarin passend plankje en een zware steen.

In het inmaakvat worden laag om laag de groente en het zout gelegd, zoo stevig mogelijk op elkaar gepakt, om daardoor de groente nauw in aanraking te brengen met het zout en dus sneller het vocht er aan te onttrekken. Als beste verhouding tusschen boonen en zout geldt tegenwoordig 300 g zout op 1 kg groente, d.w.z. 30% van het gewicht van de groente aan zout.

Groente, die sterk slinkt (zooals slakroppen, heele andijviestruiken) of die in rauwen toestand hard en droog is (zooals slaboonen), laat men van te voren even in kokend water opwellen (niet langer echter dan een paar minuten) en daarna, uitgespreid geheel koud worden: men kan dan van de eenigszins geslonken groente meer tegelijk in het vat bergen, en de vezels, die minder hard zijn geworden, staan gemakkelijker hun vocht af.

De opeengepakte groente wordt ten slotte bedekt met een doek, waarop een plankje met een zwaren steen wordt gelegd. Reeds spoedig verzamelt zich dan op de groente een laag pekel, die zoo sterk is, dat alle bederf (ook het lastige schimmelen, dat bij gebruik van minder zout zoo vaak voorkomt) wordt vermeden.

Zelfs kan men in kleinere gezinnen potten of flesschen (b.v. van stroop of van jam) met de inmaak vullen en ze, zoodra de

---

[1]) Behalve groenten worden ook andere levensmiddelen wel in zout geconserveerd, zooals vleesch (pekelvleesch), spek (pekelspek, visch (zoutevisch, ansjovis, haring), maar gewoonlijk maakt men in de **huishouding** alleen groenten in zout in.

dat deze methode de levensmiddelen aan waarde moet doen verliezen.

Dikwijls dan ook heeft het voortdurend gebruik van dergelijke in zout bewaarde en dientengevolge in vitaminegehalte achteruitgegane levensmiddelen ernstige gevolgen voor de gezondheid gehad: scheurbuik, een ziekte, die onder de scheepsbemanning vroeger vaak heerschte, blijkt een gevolg van het uitsluitend gebruik van pekelvleesch, gezouten spek, gezouten groenten, enz. die als voorraad werden meegenomen. Zuurkool vormt een uitzondering op den regel: er wordt te weinig zout voor gebruikt om daarvan nadeelen te verwachten, en het door de gisting gevormde melkzuur werk juist gunstig op het behoud van vitamine C.

De reden, waarom men toch nog ouder gewoonte groente [1]) in het zout blijft gebruiken, is gelegen in de grootere afwisseling, die men daardoor 's winters in de maaltijden denkt te kunnen aanbrengen, en in het uiterst eenvoudige en het weinig kostbare van deze inmaakmethode: het eenige, wat men er zich voor dient aan te schaffen, is een groote Keulsche pot, een daarin passend plankje en een zware steen.

In het inmaakvat worden laag om laag de groente en het zout gelegd, zoo stevig mogelijk op elkaar gepakt, om daardoor de groente nauw in aanraking te brengen met het zout en dus sneller het vocht er aan te onttrekken. Als beste verhouding tusschen boonen en zout geldt tegenwoordig 300 g zout op 1 kg groente, d.w.z. 30 % van het gewicht van de groente aan zout.

Groente, die sterk slinkt (zooals slakroppen, heele andijviestruiken) of die in rauwen toestand hard en droog is (zooals slaboonen), laat men van te voren even in kokend water opwellen (niet langer echter dan een paar minuten) en daarna, uitgespreid geheel koud worden: men kan dan van de eenigszins geslonken groente meer tegelijk in het vat bergen, en de vezels, die minder hard zijn geworden, staan gemakkelijker hun vocht af.

De opeengepakte groente wordt ten slotte bedekt met een doek, waarop een plankje met een zwaren steen wordt gelegd. Reeds spoedig verzamelt zich dan op de groente een laag pekel, die zoo sterk is, dat alle bederf (ook het lastige schimmelen, dat bij gebruik van minder zout zoo vaak voorkomt) wordt vermeden.

Zelfs kan men in kleinere gezinnen potten of flesschen (b.v. van stroop of van jam) met de inmaak vullen en ze, zoodra de

---

[1]) Behalve groenten worden ook andere levensmiddelen wel in zout geconserveerd, zooals vleesch (pekelvleesch), spek (pekelspek, visch (zoutevisch, ansjovis, haring), maar gewoonlijk maakt men in de **huishouding** alleen groenten in zout in.

pekel boven de groente staat, sluiten met perkamentpapier. Door deze methode vervalt veel van de moeite, die vroeger — bij gebruik van minder zout — het „nazien" van de inmaak eischte, terwijl men het voordeel heeft van het gebruik van kleinere potten of flesschen (geschikt voor één maaltijd b.v.), die gemakkelijk afgesloten in een provisiekast kunnen worden bewaard.

Snijboonen in het zout. 710

10 kg snijboonen, 3 kg zout.

Haal de boonen af, wasch ze, droog ze af met een schoonen doek en snijd ze met een mesje of met een snijboonenmolen. Pak ze stevig, laag om laag met het zout, in een goed schoongemaakten Keulschen pot en druk ze omlaag tot de pekel flink boven de boonen staat. Dek dan den pot af met een bord of een schoteltje of gebruik bij kleinere potten een stukje perkamentpapier.

Slaboonen in het zout. 711

10 kg slaboonen, 3 kg zout.

Haal de boonen af, wasch ze, breek ze en laat ze in kokend water een paar minuten opwellen; spreid ze uit tot ze door en door koud zijn en behandel ze verder op dezelfde wijze als de snijboonen in het vorige recept.

Slakroppen in het zout. 712

10 kg slakroppen, 3 kg zout.

Maak de kroppen schoon, wasch ze tot het water geheel helder is, wel ze een paar minuten op in kokend water, spreid ze uit tot ze door en door koud zijn en behandel ze dan op dezelfde wijze, die voor de snijboonen in het zout beschreven is.

Andijvie in het zout. 713

10 kg andijvie, 3 kg zout.

Behandel de andijviestruiken geheel als de kroppen sla.

Tuinboonen in het zout. 714

Dop de tuinboonen en laat in dien tijd flesschen met tamelijk wijde halzen uitkoken. Vul de flesschen tot aan den hals afwisselend met boonen en zout, zóó, dat op elke 3 dl gedopte boonen 1 dl zout genomen wordt. Vul de flesschen aan met zooveel gekookt koud water, dat de boonen flink onder staan; sluit de flesschen met van te voren even in paraffine gedoopte kurken.

Zuurkool. 715

6 middelmatig groote wittekoolen, 3 middelmatig groote savoyekoolen, 10 g jeneverbessen, 10 g peperkorrels, per kg gesneden kool, 15 g zout, een scheutje karnemelk.

Ontdoe de koolen van de buitenste bladeren, snijd ze middendoor, verwijder den harden strook en schaaf de koolen dan met een gewoon mes of met een koolmes in lange, zeer dunne reepen. Kneed de geschaafde kool met het zout zoo lang door elkaar tot zich pekel vormt [1]), meng er dan de karnemelk, de peperkorrels en de jeneverbessen door en pak de kool stevig in een Keulschen pot. Dek de kool af met een schoon doekje, dat flink langs de kanten wordt ingestopt; leg daarop een in den pot passend plankje en verzwaar dit met een flinken steen, zoodat de kool onder de vloeistof blijft. Zet in het begin (gedurende de eerste twee weken b.v.) den pot niet te koel. Het gistingsproces zou dan te lang uitblijven. Neem zorgvuldig het laagje „kim" er af, wasch doekje, plankje en steen schoon en berg dan de inmaak op een koele plaats weg. Zie af en toe na, of zich opnieuw „kim" heeft gevormd en verwijder dat op dezelfde wijze.

„Zure" roodekool 716

10 kg roodekool, 150 g zout, 20 peperkorrels, 20 kruidnagelen, 1½ dl karnemelk, desverkiezend 1 kg zure appelen.

Bereid de „zure" roodekool op dezelfde wijze als de zuurkool uit het vorige recept; vervang echter de jeneverbessen door kruidnagelen.

Leg, indien zur appelen worden gebruikt, een laagje daarvan (in schijfjes gesneden) onder in het vat en gebruik de rest om ze hier en daar tusschen de kool in het vat te pakken.

„Zure" snijboonen. 717

10 kg snijboonen, 150 g zout.

Haal de boonen af, wasch ze, snipper ze en wel ze even op (ongeveer 5 minuten) in kokend water. Laat ze — flink uitgespreid — koud worden en behandel ze dan op dezelfde wijze als de zuurkool, echter zonder gebruik te maken van jeneverbessen of peperkorrels. Verzorg den pot met inmaak ook volgens dezelfde voorschriften, die bij zuurkool gegeven zijn.

„Zure" slaboonen. 718

10 kg slaboonen, 150 g zout, 1½ dl karnemelk.

---

[1]) 't Gemakkelijkst behandelt men telkens één geschaafde kool met de daarbij behoorende hoeveelheid zout.

Haal de boonen af, wasch ze, breek ze en wel ze 3 minuten op in kokend water; spreid ze uit tot ze koud zijn en behandel ze dan op dezelfde wijze als de zuurkool, echter zonder er kruiden bij te voegen.

HET INMAKEN VAN JAMS EN GELEIEN.

Van de bederfwerende werking van suiker maakt men gebruik bij het conserveeren van vruchten, hetzij men van deze alleen het sap of ook het vruchtvleesch gebruiken wil.

Wordt uitsluitend het sap met de suiker tot een voldoend dikke massa ingekookt, dan geeft men daaraan den naam van gelei; bewaart men echter tegelijkertijd het vruchtvleesch en soms ook de schil, dan noemt men het mengsel jam of marmelade. Hieruit volgt, dat het inmaken van jams altijd voordeeliger zal zijn dan dat van geleien, omdat men in het eerste geval een grooter gedeelte van de te verwerken vruchten gebruiken kan.

Neem bij het bereiden van jams of geleien de volgende regels in acht.

1°. Gebruik slechts gave vruchten en verwijder dus alle aangestoken deelen.

2°. Zorg, dat onder het vóórbereiden der vruchten (b.v. het verwijderen van pitten en schillen) geen sap verloren gaat.

3°. Gebruik ¾ van het gewicht der schoongemaakte vruchten (of van het vruchtensap) aan suiker.

4°. Zet sappige vruchten (aardbeien, kersen, frambazen, bessen) zonder water op; voeg bij harde vruchten (onrijpe kruisbessen, kwetsen) iets water toe, zoodat aanbranden in 't begin voorkomen wordt.

5°. Breng de vruchten (of het vruchtensap) aan de kook in een gesloten pan, neem er dan het deksel af en laat de massa wat inkoken; voeg er de suiker bij en kook het mengsel in de open pan zachtjes door tot de vloeistof geleiachtig is.[1])

6°. Zorg, dat tegelijkertijd met de jam of de gelei potten of flesschen [2]) worden opgezet, die dan uitkoken gedurende de be-

---

[1]) Dit is gemakkelijk te onderzoeken, wanneer men een paar droppels van het vocht op een bord laat vallen en snel laat afkoelen: krijgt de gelei daarbij de vereischte dikte, dan kan men aannemen, dat ze geschikt is om van het vuur genomen te worden.

[2]) Voor groote gezinnen is het aan te raden de jam of de gelei in groote Keulsche potten of groote stopflesschen te doen: het bewerkelijke afsluiten van al de verschillende kleine potjes wordt dan voorkomen en men schept er b.v. wekelijks zooveel uit als voor het gebruik noodig is.

reiding (of maak de potten schoon met heet sodawater, spoel ze na met warm water en laat ze op een schoonen doek omgekeerd staan tot de jam klaar is).

7°. Verwijder ten slotte het schuim, dat zich aan de oppervlakte verzameld heeft, giet de kokende jam of gelei in de schoone potten of fleschen en sluit ze zoo vlug mogelijk af met perkamentpapier of cellophaan, dat even in warm water gedompeld is geweest; of gebruik (wat veel gemakkelijke is) potjes met schroefsluiting, zooals die tegenwoordig door verschillende jamfabrikanten in den handel worden gebracht, maar wacht dan liefst met het afsluiten tot de jam bekoeld is en niet meer dampt.

8°. Voorzie de potten of flesschen van een etiket met vermelding van naam en datum van de inmaak.

Aardbeienjam. 719

1 kg aardbeien, 750 g suiker.

Maak de aardbeien schoon, wasch ze, breng ze in een gesloten pan aan de kook, laat ze (af en toe roerende) zonder deksel wat inkoken, voeg er dan de suiker bij en laat de jam zachtjes nog verder indampen tot ze voldoende geleiachtig is. Giet vervolgens de kokende jam in de schoone potten of flesschen en sluit die zoo vlug mogelijk af met perkamentpapier of cellophaan, dat even in heet water is gedompeld. Plak op den pot een etiket met vermelding van naam en datum.

Kersenjam. 720

1 kg kersen, 200 g roode bessen [1]), ongeveer 750 g suiker.

Wasch de kersen, ontdoe ze van de stelen en de pitten; ris en wasch ook de bessen en breng dan de vruchten met het uitgelekte kersensap in een gesloten pan aan de kook. Behandel de jam verder op dezelfde wijze, die door de aardbeien in het vorige recept beschreven is.

Kruisbessenjam. 721

1 kg kruisbessen (onrijp), 750 g suiker, ½ dl water.

Maak de vruchten schoon, wasch ze en breng ze met het water in een gesloten pan aan de kook. Voeg er na eenigen tijd de suiker bij en behandel de jam geheel op dezelfde wijze, die voor de aardbeienjam beschreven is.

---

[1]) Kersen behooren tot de vruchten, die door gebrek aan pectine niet gemakkelijk „geleiachtig" worden; toevoeging van wat bessen (ook wel bessensap) komt hieraan tegemoet.

Frambozenjam. 722

1 kg frambozen, 750 g suiker.

Bereid de jam geheel als de aardbeienjam.

Bessenjam. 723

1 kg roode of zwarte bessen, 750 g suiker.

Bereid de jam geheel als de aardbeienjam.

Bramenjam. 724

1 kg bramen, 750 g suiker, sap van 1 citroen.

Bereid de jam geheel als de aardbeienjam, maar voeg er op het laatst nog het citroensap bij.

Jam van verschillende vruchten. 725

1 kg vruchten (b.v. aardbeien en kersen; frambozen en bessen; kersen, frambozen en bessen, enz.), 750 g suiker.

Volg dezelfde bereidingswijze, die voor aardbeienjam is aangegeven.

Rabarberjam. 726

1 kg rabarberstelen, 750 g suiker, sap van 1 citroen, desverkiezend 20 g gepelde amandelen of een paar stukjes fijngesneden gember.

Snijd de ongeschilde rabarberstelen in stukjes, wasch ze en breng ze aan de kook. Voeg er na eenigen tijd de suiker bij en laat de jam verder in de open pan doorkoken tot de vereischte dikte; voeg er 't laatst het citroensap en de heele, gepelde amandelen bij (of de gember) en maak het mengsel af als alle andere jams.

Jam van rabarber en aardbeien.[1]) 727

500 g aardbeien, 500 g rabarberstelen, 750 g suiker.

Breng de gesneden rabarber en de aardbeien aan de kook; voeg er na eenigen tijd de suiker bij en behandel de jam verder geheel als in de vorige recepten beschreven is.

Pruimenmarmelade. 728

1250 g blauwe, gele of groene pruimen[2]), ongeveer 800 g suiker, ½ dl water.

---

[1]) Op geheel dezelfde wijze kan men ook jam bereiden van rabarber en **frambozen.**

[2]) 1250 g pruimen of abrikozen worden na verwijdering der pitten teruggebracht tot ruim 1 kg, zoodat de verhouding tusschen vruchten en suiker ongeveer dezelfde blijft als in de vorige recepten.

Wasch de pruimen, ontdoe ze van de pitten en breng ze met het water en het uitgelekte vruchtensap aan de kook. Voeg er na eenigen tijd de suiker bij en behandel dan verder de marmelade op dezelfde wijze, die bij de aardbeienjam is beschreven.

Kwetsenmarmelade. 729

1250 g kwetsen, 750 g suiker, ½ dl water.

Bereid de marmelade op dezelfde wijze als de pruimenmarmelade in het vorige recept.

Abrikozenmarmelade. 730

1250 g abrikozen, 750 g suiker, ½ dl water.

Bereid de marmelade op dezelfde wijze als de pruimenmarmelade hierboven.

Rozebotteljam. 731

1 kg rozebottelmoes, 750 g suiker, 2 dl bessensap.

Ontdoe de bottels van steeltjes en kelkblaadjes, wasch ze en kook ze gaar in een gedekte pan met een bodempje water. Wrijf het moes geheel door een zeef, weeg het en reken voor elke kg moes 750 g suiker. Breng het moes aan de kook, voeg er het bessensap en de suiker bij en laat alles samen zachtjes doorkoken tot de jamdikte is bereikt. Behandel de jam verder op de wijze, die in het recept voor aardbeienjam is beschreven.

Jam van gedroogde abrikozen. 732

Gedroogde abrikozen, ¾ van het gewicht der geweekte vruchten aan suiker.

Wasch de abrikozen zorgvuldig in lauw water; laat ze dan 24 uur weeken in zooveel water dat ze juist bedekt zijn.

Maal de geweekte abrikozen (die ongeveer al het omringende vocht zullen hebben opgenomen) door den „openklepbaren" molen; weeg het moes en laat dit met ¾ van zijn gewicht aan suiker op de gewone wijze tot de gebruikelijke jamdikte inkoken.

Oranjemarmelade I (ongeveer 6 potjes). 733

1 kg sinaasappelen (w.o. desverkiezend ook 1 à 2 citroenen), 1½ l water, 1½ kg suiker.

Borstel de vruchten goed schoon, wasch ze en snijd ze dan met een scherp mesje in zoo dun mogelijke schilfers, zorgvuldig alle pitten verwijderend. Voeg er het koude water bij en laat zóó de vruchten 24 uur staan.

Kook ze den volgenden dag in een gesloten pan tot alle stukjes door en door zacht zijn (ongeveer 1½ uur).

Voeg er de suiker bij en kook alles verder in een open pan tot

de vruchtensnippers doorschijnend zijn en de massa de gewone jamdikte heeft verkregen.
Maak de marmelade verder af op dezelfde wijze, die in de vorige recepten reeds beschreven is.

Oranjemarmelade II (ongeveer 4 potjes). 734

4 groote sinaasappelen of gedeeltelijk oranjes, 1 citroen, ½ l water, het gewicht van de gekookte vruchten aan suiker.

Borstel de vruchten goed schoon, wasch ze en zet ze daarna met het koude water op. Laat ze koken tot de schil zóó zacht is, dat men er met een puntig houtje gemakkelijk in kan prikken. Weeg de vruchten en voeg bij het overgebleven vocht een hoeveelheid suiker gelijk aan het gewicht van de vruchten. Snijd de vruchten door, verwijder de pitten en de vezels, wrijf met een zilveren vork of een houten lepel het vruchtvleesch geheel fijn en schaaf dan met een scherp mesje de overblijvende schil zoo fijn mogelijk in lange draden. Voeg de gesnipperde vruchten bij het sap met de suiker en kook de marmelade dan tot de gewone dikte in. Maak ze verder af op dezelfde wijze, die in de vorige recepten beschreven is.

Of: laat de schoongemaakte vruchten in het water geheel gaar koken, tot de schil door en door week is. Verwijder de pitten en de harde vezels en wrijf dan met een zilveren vork alles fijn, of maal het door den vleeschmolen. Kook dit vruchtenmoes met de suiker en het overgebleven vocht tot de gewone dikte in en behandel de marmelade verder op dezelfde wijze, die in de vorige recepten reeds beschreven is.

Worteljam. 735

500 g groote winterwortelen, 500 g suiker, 1 dl water, sap van 6 citroenen, schil van 3 citroenen.

Schil de wortelen, rasp of schaaf ze in dunne stukjes (b.v. met een grove rasp of met een sambaltrekker), breng ze aan de kook met het water, het citroensap, de suiker en de geraspte citroenschil. Laat de jam tot de gewone dikte inkoken en behandel ze dan verder op de wijze, die in de voorgaande recepten is beschreven.

Rozebotteljam (zonder bessensap). 736

1 kg gezeefde rozebottelmoes, 750 g suiker.

Wasch de rozebottels en ontdoe ze van steeltje en kelkje, zet ze op met zooveel water dat ze bijna bedekt zijn en kook ze in een gesloten pan tot ze zacht zijn. Giet den inhoud van de pan door een haarzeef of een goed vertinde metalen zeef; druk er zooveel mogelijk van het vruchtvleesch doorheen, zoodat alleen de pit-

ten achterblijven. Weeg het verkregen moes, voeg er driekwart van het gewicht aan suiker bij, breng het mengsel aan de kook en laat het in de open pan tot jamdikte inkoken. Behandel de jam verder op de wijze, die in de vorige recepten is beschreven.

Gelei van vruchten. 736

1 l vruchtensap (b.v. bessen-, frambozen-, aardbeien-, appel- of bramensap)[1], 750 g suiker.

Breng het vruchtensap aan de kook, voeg er na eenigen tijd de suiker bij en laat het mengsel dan verder in de open pan tot de gewone dikte inkoken. Behandel de gelei verder geheel als de jams en de marmelades in de vorige recepten.

Huishoudjam en -gelei. 737

Vervang steeds de in de verschillende recepten voorgeschreven „750 g suiker" door „750 g zetmeelstroop (glucosestroop) met 250 g suiker." Vermeng beide met de even ingekookte vruchten en volg verder geheel de bereidingswijze die voor jam met enkel suiker is aangegeven.

INMAAK IN AZIJN.

Van azijn als bederfwerende stof maakt men hoofdzakelijk gebruik bij het conserveeren van voedingsmiddelen, die eigenlijk meer te beschouwen zijn als z.g. genotmiddelen en die tot doel hebben het smakelijker maken van de spijzen, waarbij men ze geeft.

Behalve azijn helpen ook allerlei kruiden, als peper, laurierbladeren, mierikswortel, mosterd, gember, kurkuma, enz. enz., om aan de op deze wijze geconserveerde groenten of vruchten een geurigen smaak mee te deelen.

Daar de bederfwerende werking van azijn samenhangt met het gehalte aan azijnzuur, mag men voor inmaak slechts de beste soorten gebruiken, liefst den z.g. „inmaakazijn". Dan nog echter zou het mogelijk zijn, dat de inmaak bedierf, en wel om de volgende reden.

De groenten en vruchten, voor deze soort inmaak gebruikt, zijn zeer rijk aan water, en daar azijn water onttrekt, zal in korten tijd een vloeistof ontstaan, die naar verhouding minder azijnzuur en meer water bevat, en die dus minder krachtig het bederf

---

[1]) Men maakt het te gebruiken vruchtensap liefst zelf door de vruchten met zeer weinig water op te zetten, te koken en daarna in een flanellen lap te doen, zoodat het sap er door kan lekken en het vruchtvleesch achterblijft. Appelen worden met wat meer water opgezet en met schil en al lang gekookt, om zooveel mogelijk geur aan het vocht te geven.

kan tegengaan. Een gevolg is dan, dat zich aan de oppervlakte wel eens schimmel verzamelt.

Om dit te voorkomen onttrekt men aan zeer waterrijke groenten en vruchten van te voren reeds een deel van het vocht, door ze een nacht met zout bestrooid weg te zetten, den volgenden dag de ontstane pekel zorgvuldig af te gieten en de groente of vruchten met een doek af te drogen.

Goede inmaakazijn kan ongekookt over de in te maken groenten gegoten worden; minder sterke soorten echter kookt men liefst, omdat men daardoor de zekerheid heeft, dat organismen die den azijn slapper zouden maken (azijnaaltjes b.v.) vernietigd worden; men laat den azijn bekoelen vóór men er de inmaak mee overgiet.

Mocht het voorkomen, dat niettegenstaande deze voorzorgsmaatregelen de inmaak toch gaat schimmelen, dan kan men eenvoudig het aangetaste bovenste laagje verwijderen, de overige groenten op een vergiet schoonwasschen, den azijn met de kruiden door een flanellen lap zeven, nog eens koken en de vloeistof dan, versterkt met wat krachtigen azijn (of b.v. wat azijnessence) over de groente gieten. Daarna wordt de pot weer met schoon perkament afgesloten.

Behalve groenten en vruchten worden ook enkele andere spijzen in azijn geconserveerd, nl vleesch en visch.

Van de vleeschsoorten zijn bekend: rolpens, hoofdkaas en zwoordrolletjes; van de vischsoorten: gemarineerde haring, rolmops, paling in 't zuur, garnalen en mosselen in azijn. Bij deze voedingsmiddelen heeft het inmaken ten doel in de eerste plaats het conserveeren en in de tweede plaats het wijzigen van den smaak der spijzen.

Augurken. 738

1 kg augurken, ongeveer 1 flesch inmaakazijn, 1 Spaansche peper, 2½ g gedroogde gember, 2½ g laurierbladeren, 5 g mierikswortel, 1 takje venkel.

Maak de augurken schoon door er de kroontjes af te nemen en ze verder goed af te vegen met een vochtigen doek. Zet ze, met zout bestrooid, een nacht weg. Laat ze den volgenden dag op een vergiet zoo droog mogelijk uitlekken, doe ze in een goed schoongemaakten (of uitgekookten) pot, leg er hier en daar de kruiden tusschen en schenk er den azijn op (gekookt of ongekookt, zie: Inmaak in azijn) zóó, dat de augurken onder staan. Sluit den pot of de flesch met een schroefdeksel of met vochtig perkamentpapier [1]) en plak er een etiket op met vermelding van naam en datum van de inmaak.

Komkommers in azijn. 739

6 groote komkommers, ongeveer 1½ flesch inmaakazijn, 50 g mosterdzaad, 2½ g kurkuma, 5 g gedroogde gember, 2 Spaansche pepers.

Schil de komkommers, snijd ze overlangs in tweeën, schep er met een lepel het zaad uit en verdeel ze dan in niet te kleine blokjes. Zet de stukjes met zout bestrooid een nacht weg, laat ze den volgenden dag op een vergiet zoo droog mogelijk uitlekken en doe ze dan in een goed schoongemaakten pot; leg er de Spaansche pepers en de andere kruiden hier en daar tusschen, maar bind het mosterdzaad (om het verspreiden te voorkomen) in een stukje neteldoek en leg dit op de komkommers. Bedek dan de kommers met den gekookten of ongekookten azijn (zie: Inmaak in azijn) en sluit den pot af met een schroefdeksel of met vochtig perkamentpapier.[1])

Komkommers in mosterdsaus. 740

6 groote komkommers, 1½ flesch inmaakazijn, 2 Spaansche pepers, 2½ g gemalen kurkuma, 2½ g gemberpoeder, 25 g mosterdpoeder.

Begin met de komkommers te behandelen op dezelfde wijze als in 't vorige recept beschreven is; laat ze den volgenden dag op een vergiet zoo droog mogelijk uitlekken en doe ze dan in een pot of flesch. Meng kurkuma, gemberpoeder en mosterdpoeder met wat kouden azijn aan; breng den overigen azijn met de Spaansche pepers aan de kook, giet er het aangemengde poeder roerende in en laat alles samen doorkoken (ongeveer 5 minuten). Giet de saus over de komkommers en sluit den pot of de flesch met vochtig perkamentpapier of met een schroefdeksel.[1])

Bieten in azijn. 741

5 groote bieten, ongeveer 1½ flesch inmaakazijn, 5 laurierbladeren, 10 kruidnagelen, 10 g peperkorrels.

Kook de bieten op de gewone wijze gaar, neem er het vet af, snijd ze in plakjes of in blokjes, leg ze in een goed schoongemaakten of uitgekookten Keulschen pot, strooi er de kruiden tusschen en vul den pot dan aan met gekookten of ongekookten azijn (zie: Inmaak in azijn). Sluit den pot af met vochtig perkamentpapier of met een schroefdeksel.[1])

---

[1]) Om het verdampen van den azijn te voorkomen giet men vóór het afsluiten met perkamentpapier liefst een dun laagje slaolie op den azijn; bij een schroefdeksel is deze maatregel niet noodig.

Ingemaakte sjalotjes. 742

1 kg sjalotjes, 5 g foelie, 5 g laurierbladeren, 1 flesch inmaakazijn, 10 g peperkorrels.

Maak de sjalotjes schoon. Zet ze met zout bestrooid een nacht weg, laat ze den volgenden dag op een vergiet zoo droog mogelijk uitlekken, doe ze in een goed schoongemaakten pot, schik er de kruiden hier en daar tusschen en vul dan den pot aan met gekookten of ongekookten azijn (zie: Inmaak in azijn). Sluit den pot af met een schroefdeksel of met vochtig perkamentpapier.[1])

Utrechtsche of Sint Jans-uitjes. [2]) 743

1 kg uitjes, 5 g laurierbladeren, 1 flesch inmaakazijn, 5 g foelie, 10 g peperkorrels of 1 Spaansche peper.

Bereid de uitjes geheel op dezelfde wijze als de sjalotjes.

Groenten in mosterdsaus. 744

100 g mosterdpoeder, 2 flesschen inmaakazijn, 20 g zout, 10 g gemalen kurkuma, 10 g gemberpoeder, verschillende groenten, als: worteltjes, bloemkool, doperwten, capucijners, tuinboonen, slaboonen, snijboonen, augurken, komkommers, uitjes, enz. (samen ongeveer 1250 g aan schoongemaakte groenten).

Meng zout, kurkuma-, mosterd- en gemberpoeder aan met wat van den kouden azijn tot een gelijke, vloeibare massa. Breng den overigen azijn aan de kook, giet daarbij roerende het aangemengde poeder en laat de saus even doorkoken (5 minuten).
Voeg er de groenten bij, die schoongemaakt zijn, in kleine stukjes verdeeld, gewasschen, in kokend water 5 minuten opgeweld en daarna in een doek goed gedroogd. Laat de groenten 5 minuten in de saus meekoken. Giet de massa in goed schoongemaakte of uitgekookte potten of flesschen en sluit die af met vochtig perkamentpapier of met een schroefdeksel.[1])

Kwetsen (zoetzuur). 745

150 kwetsen, 30 kruidnagelen, 1 flesch inmaakazijn, 20 g foelie, 1 kg suiker, 10 g pijpkaneel.

Wasch de kwetsen en prik met een zilveren vork of een beenen priem kleine gaatjes in de schil. Kook terwijl den azijn met de suiker en de kruiden [3]) tot de suiker is opgelost, en giet de vloei-

---

[1]) Zie noot op blz. 266.
[2]) Deze soort uitjes behoudt beter haar witte kleur dan de sjalotjes.
[3]) Bind liefst de kruiden vrij los in een lapje neteldoek: ze verspreiden zich dan niet in de vloeistof en trekken toch voldoende af.

stof na bekoeling over de geprikte kwetsen. Laat ze een week staan en schud ze in dien tijd telkens om. Kook daarna voorzichtig de kwetsen in den azijn op tot ze hun rimpels verloren hebben, maar zorg vooral, dat ze niet barsten. Gebruik daarom een pan met grooten bodem en doe daarin den azijn met telkens slechts één laag kwetsen, zoodat ze gemakkelijk zijn te overzien. Neem elke kwets, die glad is geworden, dadelijk uit het vocht, doe de vruchten in goed schoongemaakte flesschen of potten, bedek ze met de vloeistof en sluit ze af op de bekende wijze.

Meloenschil (zoetzuur). 746

1 middelmatig groote meloen, 10 g pijpkaneel, 10 g kruidnagelen, het gewicht van de meloenstukjes aan bruine of witte suiker, voor elke 100 g suiker ¾ dl inmaakazijn.

Schep van te voren met een lepel het eetbare, rijpe gedeelte uit den meloen; verwijder van het overblijvende deel de buitenste groene schil, snijd de stukken in blokjes en weeg ze. Breng den azijn aan de kook met de suiker en de kruiden[1]), laat daarin de stukjes meloen meekoken tot ze eenigszins glazig worden, schep ze in goed schoongemaakte potten of flesschen, bedek ze met het vocht en sluit op de bekende wijze af.

Rolpens (ongeveer 1750 g). 747

2 kg rundvleesch, 200 g spek, pensen voor ongeveer 2 kg vleesch, 25 g zout, 2 muskaatnoten, 2½ g gestampte kruidnagelen, 5 g peper.

Wasch het vleesch en maal of hak het fijn; wasch het spek en snijd of hak het in grove stukjes. Meng dan alles, ook de kruiden, met een stevigen, houten lepel door elkaar en laat het een nacht staan. Spoel den volgenden dag de pensen met lauw water van binnen en van buiten geheel schoon; maak er met grof garen zakjes van met één open kant en vul die met het vleesch. Naai ze dicht en kook de gevulde pensen 2 uur in kokend water met wat zout (10 g per liter); prik er van tijd tot tijd in, om het springen van de pensen te voorkomen. Laat het vleesch 1 uur uitlekken op een vergiet en bewaar het dan in potten of in stopflesschen onder ¾ azijn en ¼ water. Sluit de potten op de bekende wijze af.[1]) Laat vóór het gebruik de rolpens minstens 14 dagen staan.

Rolpens (om binnen eenige dagen te gebruiken; ongeveer 900 g). 748

1 kg rundergehakt, 100 g spek, 12½ g zout, 1 nootmuskaat, 2 g gestampte kruidnagelen, 5 g peper.

---

[1]) Gebruik het overblijvende vocht om er soep van te koken, b.v. erwtensoep.

Snijd of hak het gewasschen spek in grove stukjes, meng dan met een houten lepel alle ingrediënten door elkaar en maak er één of twee stevige langwerpige ballen van. Kook ze 1½ uur in kokend water met zout (10 g per l), laat ze op een vergiet uitlekken en zet ze dan 1 of 2 dagen weg onder ¾ azijn en ¼ water onder toevoeging van een Spaansche peper en eenige laurierbladeren.[1])

Hoofdkaas (ongeveer 2½ kg). 749

½ varkenskop, ½ kalfskop, 20 g zout, 5 g peper, ½ nootmuskaat, 1 g gestampte kruidnagelen, 1 dl azijn, 5 dl bouillon van het gekookte vleesch.

Kook de beide koppen in kokend water gaar, ongeveer 5 uur; verwijder de beenderen en hak dan de beide vleeschsoorten door elkaar. Vermeng alles met de kruiden, den azijn en den bouillon. Doe de massa in met azijn omgespoelde vormen of kommen tot een vinger onder den rand, bedek de oppervlakte met een passend stukje wit papier en schenk daarop een laagje azijn. Bewaar de vormen in een luchtigen kelder en vul telkens den azijn bij wanneer het papier droog wordt.

Zwoordrolletjes. 750

1 kg dunne varkenslapjes (elk van ongeveer 75 g), 600 g *dun* zwoord, 5 g peper, 10 g zout, 1 Spaansche peper, 2½ g laurierbladeren, 2½ g kruidnagelen, 1 g tijm.

Wasch het zwoord, leg het eenige uren in lauw water om het slap te maken en snijd of knip er dan stukjes van, die iets grooter zijn dan de lapjes vleesch. Bestrooi den binnenkant van elk lapje zwoord met peper en zout, leg er een gewasschen varkenslapje op, bestrooi dit evenzoo met wat peper en zout en rol beide dan samen op tot een stevig pakje, dichtgebonden met een touwtje. Kook de rolletjes 3 uur onder 1/3 water en 2/3 azijn met de Spaansche peper en de in een lapje neteldoek gebonden andere kruiden. Doe ze vervolgens in een goed schoongemaakten Keulschen pot of een stopflesch met zooveel van het vocht, dat de rolletjes bedekt zijn. Presenteer dit vleesch, dat na bekoeling in een geleiachtige massa gehuld zal zijn, als koud gerecht bij de boterham.

Paling in gelei. 751

1 kg paling, 100 g uien (1 groote ui), 1 Spaansche peper, 2 laurierbladeren, 5 g zout, 6 g peperkorrels, ½ l wijnazijn, 1 dl water, 12 g gelatine (ongeveer 6 bladen).

---

[1]) Als azijn is in dit geval uitstekend te gebruiken een restje van het vocht, waarin uitjes, augurken of komkommers zijn ingemaakt geweest. Zulk vocht kan men gemakkelijk in flesschen bewaren en gebruiken, wanneer de gelegenheid zich voordoet.

Maak de paling op de gewone wijze schoon en kook de mooten in den zacht kokenden azijn met het water en de kruiden ongeveer 6 minuten; zorg, dat de visch vooral niet te gaar wordt en daardoor stuk gaat. Schik de mooten in een stopflesch, leg tusschen de visch en den wand der flesch stukjes Spaansche peper, laurierbladeren en schijfjes uien. Los de gelatine op in het heete vocht en giet dit door een flanellen lap op de visch. Sluit de flesch af met vochtig perkamentpapier of met een schroefdeksel; bewaar de paling in gelei niet te lang (niet langer b.v. dan een paar weken).

Mosselen in azijn. 752

Kook de mosselen op de gewone wijze, zooals dit in het hoofdstuk „Visch" is beschreven; neem ze uit de schalen, wasch ze nog eenige malen goed af om al het zand te verwijderen en schik ze dan in een stopflesch. Giet er zooveel gekookten azijn op, dat ze flink bedekt zijn, voeg er eenige peperkorrels en laurierbladeren bij, sluit de flesch en bewaar de mosselen op een frissche plaats, liefst niet langer dan een paar weken.

Garnalen in azijn. 753

Kook de garnalen op de gewone wijze, pel ze, doe ze in een stopflesch en giet er zooveel gekookten, afgekoelden azijn op, dat ze onder staan. Strooi tusschen de garnalen eenige peperkorrels en een paar laurierbladeren. Sluit de flesch af met vochtig perkamentpapier; bewaar de garnalen niet te lang (niet langer b.v. dan een paar weken).

Gemarineerde haring. 754

6 gezouten haringen, ½ l wijnazijn (ongeveer ¾ flesch), 1 Spaansche peper, 1 citroen, 1 groote ui, 3 laurierbladeren, 3 kruidnagelen.

Week de haringen een dag en nacht in koud water, maak ze den volgenden dag schoon, maar laat het vel en den kop er aan, zoodat dus alleen de ingewanden verwijderd worden. Wasch de visschen en schik ze in een goed schoongemaakten pot of een stopflesch. Leg telkens tusschen den wand van de flesch en de haring een stukje Spaansche peper, een uitgetand citroenschijfje (zonder pitten), een schijfje ui of een laurierblad. Leg de rest van de kruiden in de opengebleven middenruimte tusschen dehar ingen en schenk er den gekookten maar weer koud geworden azijn op. Sluit de flesch met vochtig perkamentpapier of liever nog met een schroefdeksel en laat, vóór het gebruik, de haring ongeveer een

week staan.[1]) Presenteer de haring in schuine mooten gesneden en geef er sneetjes brood bij, die desverkiezend eerst geroosterd kunnen worden.

Rolmops. 755

6 haringen, 12 ingemaakte augurkjes, een paar schijfjes citroen (zonder pitten), 1 Spaansche peper, ongeveer 3 dl wijnazijn, 2 laurierbladeren, 5 kruidnagelen, 3 g mosterdzaad, 1 ui.

Bestel voor rolmops kleine haringen en laat ze 24 à 36 uur in ruim water weeken, af en toe het water ververschende (tot de zoute smaak niet meer overheerscht).
Ontdoe de haringen van kop en staart, snijd ze aan de buikzijde open, verwijder de ingewanden en de graat en splits dan elken haring in tweeën. Rol elke helft op om een augurkje en bevestig de rolletjes met een toegespitst houtje („blinde-vinken-pennetjes" b.v.).

Kook den azijn met de laurierbladeren, de kruidnagelen, het grootste deel van den gesnipperden ui, de Spaansche peper en het in een lapje neteldoek gebonden mosterdzaad.
Schik de rolletjes in een schoone stopflesch met tegen den wand hier en daar een citroenschijfje, een stukje Spaansche peper en een schijfje ui; giet er den azijn koud over, wacht tot de vloeistof alle holten heeft gevuld, vul dan bij tot de visch, geheel bedekt is en sluit de flesch met vochtig perkamentpapier. Bewaar de rolmops niet te lang (drie weken b.v.).

HOOFDSTUK XV.

DRANKEN.

Het hoofddoel van de meeste dranken is: aan het lichaam een deel van het op verschillende wijzen verloren gegane vocht weer toe te voeren; daarenboven echter bezitten sommige dranken ook nog voedende, andere ook nog *opwekkende* eigenschappen.

Onder de dranken, die alleen dienen tot het lesschen van den dorst, neemt zuiver water een belangrijke plaats in.

Goed drinkwater moet helder zijn, het mag geen bijzonderen geur of smaak bezitten en het gehalte aan zouten mag niet te groot wezen.[2]) Overigens doet men het best het onderzoek steeds

---

[1]) Bewaar ze niet te lang, omdat, vooral bij het gebruik van sterken azijn, de visch en de graten dan geheel zouden verteren.

[2]) Daarentegen is een volslagen gebrek aan zouten ook verkeerd. Af te raden is daarom het voortdurend gebruik van **gekookt** water, waarin de kalkzouten grootendeels zijn neergeslagen.

aan scheikundigen over te laten; de taak van leeken mag zich slechts hiertoe bepalen, dat men het water in verdachte gevallen aan een scheikundige ter beoordeeling zendt.

Een temperatuur van 10°—20° C. is het meest aan te raden; water van 10°—20° C. is aangenaam frisch, bij 8° wordt het reeds te verkoelend en bij 6° is het onaangenaam koud. Een temperatuur van 21° doet het water zijn verfrisschenden smaak verliezen en is dus evenmin aan te bevelen.

Voor mineraalwater gelden, wat den warmtegraad betreft, dezelfde regels, terwijl men ook de vruchtensappen, hetzij onverdund, hetzij vermengd met gewoon water of met mineraalwater, in dit opzicht gelijkstelt.

Het gebruik van stukjes ijs in water of in andere verfrisschende dranken is om tweeërlei redenen af te keuren:

1°. de temperatuur zal daardoor te laag worden, hetgeen schadelijk is voor het email van de tanden en voor de spijsverteringsorganen;

2°. men is niet altijd zeker, dat zich in het ijs geen schadelijke bacteriën hebben bevonden, die bij lage temperatuur latent zijn, bij ontdooiing echter zich weer kunnen ontwikkelen en zoodoende aanleiding kunnen geven tot min of meer ernstige ziekten. Wil men dus bepaald door ijs verschillende dranken afkoelen, dan legge men het ijs niet *in* de vloeistof, maar *om* het vat heen.

Het koel houden van dranken kan trouwens ook op andere wijzen bereikt worden, nl. door het gebruik van een koelkan of door het inwikkelen van de flesch of de kan met een vochtigen doek. Beide middeltjes berusten op hetzelfde feit, nl. dat voor verdamping van vloeistoffen warmte noodig is, en wel des te meer naarmate de verdamping sneller geschiedt. Voert men, zooals in genoemde gevallen, geen warmte toe, dan geschiedt de verdamping ten koste van de warmte van flesch of kan en deze op haar beurt koelt weer de dranken af. Snelle verdamping wordt in beide gevallen bereikt doordat de verdampende vloeistof over een groot oppervlak in zeer fijn verdeelden toestand verspreid is (in den wand van de koelkan, doordat het poreuze aardewerk waterdeeltjes uit het binnenste van de kan in zich opzuigt en deze aan den buitenkant verdampen doet; in den vochtigen doek, omdat door de vezels het vocht fijn verdeeld wordt en dus de verdamping over een groote ruimte tegelijkertijd kan plaats hebben).

Wat betreft de dranken, die ook uit een oogpunt van voedingswaarde van belang zijn, noemen we in de eerste plaats de melk met haar bijproducten, de karnemelk en de taptemelk, die in een van de vorige hoofdstukken uitvoerig zijn besproken. 't Spreekt

vanzelf, dat ook de dranken, die melk tot grondstof hebben, maar die hun smaak ontleenen aan andere toevoegsels, in deze rubriek worden gerangschikt (anijsmelk, slemp, vanillemelk, enz.). Verder zullen sommige verfrisschende dranken, waaraan suiker is toegevoegd (limonades b.v.), eenige waarde hebben door hun gehalte aan koolhydraten en zouten, terwijl hetzelfde ook het geval is bij sommige opwekkende dranken (als koffie, thee, cacao), die èn door de suiker, èn door de melk, èn soms door hun eigen gehalte aan voedende bestanddeelen eenigszins als voedingsmiddelen zijn te beschouwen.

Deze opwekkende dranken, waartoe behalve koffie, thee en cacao ook de bouillon behoort, ontleenen hun opwekkende kracht aan de daarin voorkomende prikkelende stoffen, waarover reeds vroeger bij het behandelen van bouillon is gesproken.

Een temperatuur van 40°—50° C. is voor koffie en thee het geschiktst, terwijl beide bij 10°—15° ook als verfrisschende dranken gebruikt kunnen worden.

Niet genoeg kan gewaarschuwd worden tegen het gebruik van te groote hoeveelheden van genoemde opwekkende stoffen, waarvan in de meeste gevallen *over*prikkeling een gevolg is.

Mocht het misschien volledigheidshalve noodig zijn onder de dranken ook met een enkel woord te wijzen op den alcohol, dan willen wij daarvan alleen vermelden, dat deze stof ons als drank zeer gevaarlijk voorkomt en dat we haar met morphine, chinine en meer dergelijke stoffen het liefst zouden willen verbannen naar de apotheek, om ze daaruit niet anders dan op raad van den dokter te zien verschijnen. 't Is hier niet de plaats om over de schade, door alcoholische dranken aangericht, uitvoerig te spreken; 't lijkt ons voldoende ze eenvoudig uit onze keuken te weren en ze te vervangen door alcoholvrije dranken, waarvan tegenwoordig bijzonder goede soorten bestaan (Poma, Kerso, Vinello, Quinosa en Frutosa b.v., alle in den handel gebracht door de firma Phaff te Winschoten; zoete most, b.v. Rijno appel-, druiven- en kersensap van de fabriek „De Betuwe", Tiel).

Limonade met citroenzuur (ongeveer 4 flesschen). 756

25 g citroenzuur,[1]) 15 g citroenspiritus,[1]) 500 g suiker, 3 l water.

Los het citroenzuur en de suiker in het kokende water op, laat de vloeistof bekoelen, voeg er dan den citroenspiritus bij en giet de limonade in karaffen of flesschen. Laat ze liefst niet langer dan een week staan.

[1]) Verkrijgbaar bij drogist of apotheker.

Limonade met sinaasappelschillen (ongeveer 4 flesschen). 757

25 g citroenzuur,[1]) 3 l water, dunne schil van 6 sinaasappelen, 500 g suiker.

Wasch de sinaasappelen goed schoon en zorg, dat er vooral geen zwarte stipjes in blijven; neem er met een scherp mes alleen het allerbuitenste oranje gekleurde schilletje af en breng dit met het water langzaam aan de kook. Laat in de heete vloeistof het citroenzuur en de suiker oplossen en giet dan de limonade door een trechter (waarin een lapje flanel gelegd is) in karaffen of flesschen. Laat ze liefst niet langer dan een week staan.

Sinaasappellimonadestroop. 758

6 flinke sappige sinaasappelen, 2 citroenen, 25 g citroenzuur, zooveel water, dat de hoeveelheid verdund vruchtensap ½ l wordt, 750 g suiker.

Rasp (liefst met behulp van een paar suikertabletjes) de buitenste schil van één sinaasappel af. Pers al de vruchten uit; zeef en meet het sap. Breng de bijbehoorende hoeveelheid water (waarschijnlijk 1 à 1½ dl) aan de kook, laat er roerende de suiker en het citroenzuur in oplossen en voeg er dan het gezeefde sap bij. Giet de „stroop" in schoone flesschen (ongeveer 3 halve fleschjes) en sluit ze met een schoone (uitgekookte) kurk. Verdun de stroop in de glazen met driemaal zooveel water of spuitwater.

Rabarberlimonadestroop. 759

Breng een willekeurige hoeveelheid in stukjes gesneden rabarberstelen met een bodempje water aan de kook. Giet, als de stukjes zacht zijn, alles in een vergiet, waarin een doek is uitgespreid; neem de punten van den doek samen en pers de rabarber uit. Reken op elke ½ l sap 500 g suiker, voeg die bij het koude sap en roer van tijd tot tijd tot alle suiker is opgelost Giet de stroop in uitgekookte flesschen, sluit die met een eveneens uitgekookte kurk en bewaar de flesschen op een koele plaats. Verdun de stroop bij het gebruik met ongeveer driemaal zooveel water of spuitwater.

Aardbeien- of frambozenlimonadestroop. 760

Pers een willekeurige hoeveelheid versche vruchten uit, meet het verkregen sap en reken per ½ l sap 500 g suiker en 15 g citroenzuur. Voeg beide bij het sap en roer er van tijd tot tijd in tot beide in de koude vloeistof zijn opgelost. Giet dan de stroop in uitgekookte flesschen, sluit ze met eveneens uitgekookte kur-

ken en bewaar ze op een koele plaats. Verdun de stroop bij 't gebruik met ongeveer driemaal zooveel water of spuitwater.

Napolitaine (ongeveer 2 flesschen). 761

4 à 5 sinaasappelen, 1 citroen, 100 g suiker, 7 dl water, 2½ dl bessensap.

Wasch den citroen en de sinaasappelen goed schoon en zorg, dat alle zwarte stipjes verwijderd worden; schil er dan met een scherp mes het allerbuitenste laagje af en breng dat met het water langzaam aan de kook. Los er de suiker in op en laat de vloeistof bekoelen. Voeg er het uitgeperste citroen- en sinaasappelsap bij en het bessensap, giet het vocht eenige malen door een lap flanel tot het geheel helder is; bewaar de napolitaine liefst niet langer dan een paar dagen.

Kwast (voor 4 glazen). 762

2 groote citroenen, ongeveer 80 g suiker.

Snijd de citroenen doormidden, [1]) pers ze uit en giet in elk glas het sap van ½ citroen; doe in elk glas 20 g suiker (ongeveer 4 theelepels) en vul de verdere ruimte aan met gewoon water (koud of warm) of met spuitwater.

Vruchtenbowl (zonder alcohol) **I** 763

2 l water, 200 g gedroogde abrikozen, sap van 6 citroenen, schil van 1 citroen, 10 kruidnagelen, stukje pijpkaneel, 250 g roode bessen, 500 g aardbeien, 100 g frambozen, 4 bananen (of perziken), 1 klein blikje ananas, 350 g suiker.

Begin met een dag vóór 't gebruik de geriste bessen en de schoongemaakte aardbeien en frambozen weg te zetten, elke portie bestrooid met 1/3 van de hoeveelheid suiker.

Wasch de gedroogde abrikozen en zet ze op met de 2 l water, de kruidnagelen, de pijpkaneel en de zeer dun afgesneden citroenschil; laat alles samen zachtjes koken tot de abrikozen gaar zijn en giet dan de massa door een zeef of vergiet om het vocht van de vruchten te scheiden (de abrikozen worden in den bowl niet gebruikt; ze kunnen echter, met wat suiker bestrooid, uitstekend dienst doen als compôte).[2])

[1]) Het zuinigst is de citroenen vóór het uitpersen schoon te wasschen en er met een scherp mes het allerbuitenste schilletje af te nemen. Deze schilletjes worden in een stopflesch laag om laag met wat suiker bewaard en kunnen zeer geschikt dienst doen om later een citroensmaakje te geven aan schoteltjes, puddingen, melk, enz. enz. Nadat de schillen zijn opgebruikt kan men met hetzelfde doel ook de overblijvende suiker in verschillende zoete gerechten meekoken.

[2]) In plaats van het abrikozenkooknat kan men ook nemen 2 flesschen Poma- of 2 flesschen Rijno druiven-, appel- of kersensap.

Maak den volgenden dag den bowl af. Wrijf daarvoor met een zilveren vork de gesuikerde bessen met de helft van de frambozen en van de aardbeien wat fijn; wring ze daarna door een stevigen linnen of flanellen doek tot alleen de droge vruchtenvezels achterblijven. Voeg dit sap bij het abrikozennat, doe er ook het uitgeperste citroensap bij en het ananasvocht. Meng door deze vloeistof de nog overgehouden frambozen en aardbeien (liefst kleine) en de in blokjes gesneden ananas en bananen (of perziken). Laat alles samen nog 6 à 8 uur staan, liefst in water met ijs, en giet dan den bowl over in de daarvoor bestemde glazen kom.

(Men kan ook voor het koken van de abrikozen slechts de helft van de opgegeven hoeveelheid water gebruiken, nl. 1 l, en de overige 1 l vloeistof er even vóór 't gebruik bijvoegen in den vorm van mineraalwater.

Vruchtenbowl (zonder alcohol) **II.** 764

12 citroenen, 500 g suiker, 2½ l water, 1 groot blik ananas.

Kook het uitgeperste citroensap op, vermeng het met de suiker, laat het daarmee even doorkoken en verwijder zorgvuldig het schuim. Voeg er dan het water bij, breng de vloeistof opnieuw aan de kook en schuim ze nog eens af.

Snijd de ananas in kleine blokjes, voeg het ananasvocht bij de overige vloeistof en giet die dan kokend op de stukjes. Laat vóór het gebruik den bowl volkomen koud worden (liefst op ijs).

Vervang desverkiezend de ananas gedeeltelijk door andere vruchten of neem (om den bowl veel goedkooper te maken) een paar plakken koolraap of het gele hart van winterwortelen, in kleine blokjes gesneden, beide halfgaar gekookt, afgegoten en daarna even opgekookt met de vloeistof (citroensap, water, suiker en een stukje vanille). Laat het mengsel na het opkoken 24 uur staan, schep er de stukjes uit, breng het sap nog even aan de kook en giet het dan kokend over de stukjes.

Melklimonade. 765

¾ l koude melk, 2½ dl limonadestroop (liefst roodgekleurde, b.v. van aardbeien of frambozen), misschien eenige druppels citroensap.

Doe de limonadestroop in een kan en roer er geleidelijk de melk door; voeg er, als de drank te zoet blijkt te zijn, eenige druppels citroensap bij. Laat de limonade door en door koud worden, schenk ze in glazen en presenteer er rietjes bij.

Frambozenazijn (ongeveer 3 flesschen). 766

1 kg frambozen, 2 flesschen inmaakazijn, 1½ kg suiker.

Maak de frambozen schoon, wasch ze, stoot ze wat fijn, giet er den azijn op en laat ze dan 24 uur staan. Druk de massa door een flanellen lap en laat de op deze wijze verzamelde vloeistof 15 minuten koken met de suiker. Giet dan den frambozenazijn in goed uitgekookte flesschen en sluit ze met in paraffine gedoopte kurken. Neem bij het gebruik telkens ¼ frambozenazijn met ¾ water of spuitwater.

Anijsmelk. 767

1½ l melk, 50 g suiker, 15 g maïzena, 10 g anijszaad.

Bind het anijszaad vrij los in een stukje neteldoek, breng het dan met de melk en de suiker langzaam aan de kook, zoodat het gelegenheid heeft aan de melk zijn geur mee te deelen. Meng de maïzena met wat koud water aan, giet ze roerende in de kokende melk en laat ze roerende even meekoken; verwijder het anijszaad en giet de melk in een daarvoor bestemd, met kokend water omgespoeld melkketeltje.

Citroenmelk. 768

1½ l melk, 50 g suiker, 15 g maïzena, zeer dunne buitenste schil van 1 citroen.

Snijd van een goed schoongewasschen citroen het allerbuitenste gele schilletje af of gebruik overgebleven citroenschil, in suiker bewaard.[1]) Breng de melk met de suiker en de citroenschil langzaam aan de kook tot de citroensmaak aan de melk goed merkbaar is. Verwijder dan de schil, bind de kokende melk met de aangemengde maïzena en behandel de melk verder zooals in het vorige recept beschreven is.

Vanillemelk. 769

1½ l melk, 50 g suiker, ½ stukje vanille, 15 g maïzena.

Bereid de melk geheel als in het vorige recept beschreven is, maar laat in plaats van de citroenschil de vanille er in aftrekken.

Koffiemelk. 770

1½ l melk, 50 g suiker, 2 dl zéér sterke koffie, 15 g maïzena.

Breng de melk met de suiker aan de kook, giet er roerende de aangemengde maïzena bij, laat die roerende even doorkoken, neem de melk van het vuur, roer er de koffie door en schenk dan alles in het daarvoor bestemde, met kokend water omgespoelde melkketeltje.

---

[1]) Zie noot 1 op blz. 275.

Slemp. 771

1½ l melk, 50 g suiker, 5 g thee, ½ g saffraan, 6 kruidnagelen, stukje pijpkaneel, stukje foelie, 15 g maïzena.

Bind al de kruiden vrij los in een stukje neteldoek en laat hiermee de melk met de suiker langzaam aan de kook komen tot de smaak en de kleur van de kruiden zich aan de melk hebben meegedeeld. Bind dan de melk met de aangemengde maïzena, neem er de kruiden uit en giet de slemp in het daarvoor bestemde met kokend water omgespoelde melkketeltje.

Melkchocolade. 772

1½ l melk, 75 g suiker, 30 à 50 g cacaopoeder.[1])

Roer de cacao met de suiker door elkaar en meng ze aan met zooveel koud water, dat het mengsel gemakkelijk vloeibaar is. Breng de melk aan de kook, giet er roerende de aangemengde cacao in, laat alles samen nog 5 à 10 minuten doorkoken en schenk dan de chocolade in het daarvoor bestemde, met kokend water omgespoelde melkketeltje.

Thee. 773

Spoel den trekpot om met kokend water, doe er per kopje van 1½ dl 3 g thee (1 *klein* theeschepje). Giet den trekpot vol met water, dat juist aan de kook is gekomen; laat de thee 4 à 6 minuten trekken onder een theemuts.[2]) Doe in de kopjes een schepje suiker, giet er dan de thee in en schenk er ten slotte wat melk bij.

Voeg bij de overblijvende thee nog 1 schepje thee per 3 personen, giet er opnieuw kokend water op en laat ze onder de theemuts staan tot ze voor het tweede schenksel noodig is.

Laat resten thee (die 's zomers desverkiezend als koude thee gebruikt kunnen worden) niet in den trekpot staan (ze onttrekken dan aan de theebladeren veel looizuur), maar schenk de vloeistof over in een kan en bewaar ze zoo.

---

[1]) Met de hoeveelheid cacao hangt natuurlijk samen den meer of minder sterken chocoladesmaak van de melk. Met 30 g vormt ze reeds een zeer geschikten, goedkoopen dagelijkschen drank, vooral als een goede cacaosoort met sterken cacaosmaak wordt gebruikt.

[2]) Geurige thee ontleent dien geur aan een van haar bestanddeelen, een etherische olie. Dikwijls echter verwart men geurig met bitter en denkt men door lang koken of trekken den drank te verbeteren. Het tegenovergestelde wordt hiermede bereikt, want de bittere smaak is dan een gevolg van het oplossen van looizuur, een ander (niet onschadelijk) bestanddeel uit de theebladeren.

Rozebottelthee. 774

2 afgestreken eetlepels gedroogde rozebottels, 1 l kokend water.

Snijd, als de rozebottels héél zijn gedroogd, de vruchtjes vóór het gebruik door midden; zet ze op met het kokende water en laat ze in de gesloten pan op een zacht vuur 10 minuten koken. Giet de vloeistof door een zeefje in een met kokend water omgespoelden trekpot en schenk ze als gewone thee in de kopjes. Gebruik er wat suiker in en desverkiezend eenige druppels citroensap.

Koffie. 775

Reken per persoon ½ lood (10 à 12 g)[1]) gemalen koffie;

Stamp de koffie stevig aan in het bovendeel van een filtreerkoffiekan, zet er het bijbehoorende vergietje op, giet daarin een kleine hoeveelheid kokend water en herhaal dit opschenken tot een voldoende hoeveelheid koffie in het onderste deel van de kan verzameld is. Zorg er voor, dat tijdens de bereiding de koffiekan niet open blijft staan en dat ook de tuit wordt afgesloten door een kurkje of een propje schoon papier. Doe in de kopjes een schepje suiker, vul ze voor de helft met *kokende* melk en voeg er dan verder de koffie bij.[2])

Koffie-extract. 777

4 „lood" koffie (ongeveer 100 g), 2½ dl kokend water.

Stamp de gemalen koffie zoo stijf mogelijk in den filter en giet er dan, bij zeer kleine hoeveelheden tegelijk, telkens wat kokend water op tot in 't geheel ongeveer 2½ dl gebruikt is. Bewaar het extract in een fleschje.[3])

Voordeelig koffie-extract. 777

Laat in een graniet-email pannetje de suiker tot caramel branden. Voeg er de gemalen koffie bij en laat die onder voortdurend roeren nog even meebranden. Neem de pan van het vuur en giet voorzichtig langzamerhand het kokende water bij het bruin-

---

[1]) Het „loodje" uit de koffietrommel staat niet gelijk met wat in den regel een lood of 10 gram wordt genoemd.

[2]) Bij zeer sterke koffie neemt men natuurlijk de hoeveelheid melk grooter in verhouding tot de koffie.

[3]) Koffie-extract is aan te raden in gevallen dat men in korten tijd een kop koffie heeft te bereiden. Het is dan slechts noodig wat melk te koken en daarbij zooveel van het extract te doen, dat de koffie de normale kleur en geur heeft (gewoonlijk rekent men ⅛ extract met ⅞ kokende melk).

gebrande mengsel; dek de pan dicht en laat het extract op een zeer zacht vuur nog een kwartier trekken (niet koken).

Schenk het extract over in een flesch en gebruik voor elk kopje slechts ongeveer 1 theelepel, nl. zooveel, dat de suiker er goed mee bevochtigd wordt. Vul het kopje aan met kokende melk.

Waterchocolade (voor 1 kopje) 778

2 volle theelepeltjes (10 g) cacaopoeder, 3 theelepeltjes (15 g) suiker.

Roer in het kopje de chocolade met de suiker door elkaar en meng ze aan met wat koud water tot een dik-vloeibare massa. Vul het kopje roerende aan met kokend water.

Melkchocolade (voor 1 kopje) 779

1 vol theelepeltje (5 g) cacaopoeder, 2 theelepeltjes (10 g) suiker, ongeveer 1 dl melk.

Roer in het kopje de cacao met de suiker door elkaar en meng ze met wat koud water tot een dik-vloeibare massa. Vul het kopje roerende bij met kokende melk.

HOOFDSTUK XVI.

ZIEKENVOEDING.

Het spreekt wel vanzelf, dat, waar het de voeding van zieken, zwakken of herstellenden betreft, niets mag worden gedaan dan in overleg met den dokter.

Dit vooropgesteld, blijft het echter een feit, dat de *bereiding* van de spijzen door leeken geschieden moet; en, waar nu vaak het wel en wee van de patiënten afhangt niet alleen van de voorgeschreven grondstoffen, maar ook van hun *bereiding* en *toediening,* lijkt het ons zeer noodig enkele punten, die hierop betrekking hebben, eenigszins nader te bespreken.

In de eerste plaats geldt dan deze wet:

neem bij de bereiding van de spijzen de uiterste zindelijkheid in acht.

Deze zindelijkheid moet zich niet alleen bepalen tot de spijzen zelf, maar ook tot de persoon, die zich met de bereiding bezighoudt, tot het vertrek, waarin de bereiding geschiedt, en tot het materiaal, dat bij de bereiding wordt gebruikt.

De *zindelijkheid van de spijzen zelf* betreft b.v. het zorgvuldig schoonmaken en wasschen van groenten en vruchten; het wasschen van rijst, gort en dergelijke zetmeelhoudende stoffen; van

vleesch, visch en gevogeltje (bij laatstgenoemde zoowel binnenin als aan de oppervlakte); het vervangen van bij den slager bereid gehakt door zelf te hakken of te malen lapjes; het bedekken en dus stofvrij houden van gevulde melkkannen, enz., enz.

De *netheid van de persoon,* die de spijzen bereidt, uit zich in een frissche, liefst waschbare kleeding (b.v. een grooten, witten boezelaar en wit-katoenen morsmouwen); in het wasschen van de handen en borstelen van de nagels vóór en zoo noodig tijdens de spijsbereiding; in het zoo min mogelijk met de handen aanraken van spijzen, enz., enz.

De *frischheid van de keuken* wordt bereikt door steeds te zorgen voor luchtverversching en zoodoende bij het kloppen van eieren en het roeren van verschillende mengsels slechts zuivere luch met de spijzen in aanraking te brengen; verder door het minstens eenmaal per dag met nat opnemen van den vloer en het zorgvuldig vermijden van allerlei bezigheden, die in het vertrek stof of bedorven lucht kunnen brengen.

De *zuiverheid van het werkmateriaal* betreft het zorgvuldig reinigen van alle gereedschappen, die bij de spijsbereiding noodig zijn geweest; het gebruik van schoone doeken bij het afdrogen; het ten overvloede vóór het gebruik nog eens omspoelen van pannen en schalen; het bewaren van één bepaalde pan voor spijzen, die spoedig geur en smaak van andere stoffen overnemen (melkgerechten b.v.); het bezigen van alleen alluminium of onbeschadigde geëmailleerde pannen.

Een tweede wet zal zijn:

zorg dat door de bereiding van de spijzen de verteerbaarheid wordt bevorderd en geen schadelijke bestanddeelen de waarde kunnen verminderen.

Gebruik daarom voor zieken uitsluitend de beste kwaliteit van voedingsmiddelen en koop ze bij vertrouwde leveranciers.

Maak in de meeste gevallen slechts een matig gebruik van vet en kies, wanneer door den dokter vet is voorgeschreven, de gemakkelijkst verteerbare soorten (b.v. boter, room).

Bereid in 't algemeen liefst dagelijks kleine hoeveelheden *versch* voedsel: resten van den vorigen dag kunnen, vooral in de warmte, reeds een begin van omzetting hebben ondergaan, dat, hoewel onschadelijk voor gezonden, toch voor zieken afkeuring verdient.[1]) Bovendien kan een herhaald opwarmen een verlies aan vitaminen tot gevolg hebben.

---

[1]) Maak b.v. bouillon, wanneer ze telkens toegediend moet worden, niet voor langer dan 1 à 2 dagen tegelijk klaar.

Een derde regel is:

tracht door de bereidingswijze en het opdienen van de spijzen zooveel mogelijk den eetlust van den patiënt op te wekken en gaande te houden.

Zorg daarom in de eerste plaats, dat de patiënt van de bereiding niets kan bemerken; maak b.v. geen gerechten in zijn bijzijn klaar, vermijd het binnendringen van den geur van spijzen en spreek ook liefst zoo min mogelijk over hetgeen ge denkt voor te zetten.

Maak bij de bereiding gebruik van kruiderijen en geurige stoffen; vermijd echter alle soorten, die te prikkelend werken (peper, mosterd, enz.).

Dien de spijzen in kleine hoeveelheden toe, zoodat de grootte van de portie den patiënt niet afschrikt en zorg vooral, dat alles er zoo smakelijk en aantrekkelijk mogelijk uitziet. Het is daarom minder geschikt bij het toedienen van ei met bouillon, ei met melk, enz., het ei te kloppen in hetzelfde kopje of glas, waarin men het later wil presenteeren; licht zal de rand aan de binnenzijde eenigszins vuil en kleverig worden, zoodat het veel beter is den gereedgemaakten drank in een schoon kopje of glas over te schenken.

Zorg er steeds voor, dat alle gereedschappen, zoowel het servies (bordjes, schaaltjes, kopjes) als vork, lepel, mes, glas en servet er onberispelijk helder uitzien.

Let er op, dat koude gerechten *koud,* warme spijzen of dranken ook werkelijk *warm* gegeven worden, altijd natuurlijk binnen bepaalde grenzen (zie hoofdstuk Dranken).

Tracht in de spijzen zooveel mogelijk afwisseling te brengen: het gebruik van dag in dag uit dezelfde schoteltjes doet den eetlust verminderen. Juist op dit punt kan de verstandige hulp van leeken den dokter van grooten dienst zijn; immers, waar de geneesheer de grondstoffen voorschrijft, die voor den patiënt gewenscht zijn, daar is het de taak van haar, die het voedsel klaarmaakt, voor die grondstoffen zooveel mogelijkverschillende, doelmatige bereidingswijzen te bedenken in verband met smaak en voorkeur van den patiënt.

Ten slotte nog dit voorschrift:

zorg, dat de personen in de omgeving van den patiënt geen nadeel ondervinden door het gebruiken van voedsel, dat kans heeft geïnfecteerd te zijn.

Laat daarom geen resten van spijzen in de ziekenkamer staan, om ze later aan anderen voor te zetten; sta ook niet toe, dat

iemand proeft van het voedsel, dat door den patiënt slechts gedeelelijk gebruikt is. Natuurlijk zal men dezen maatregel des te strenger handhaven, wanneer de patiënt lijdende is aan een besmettelijke ziekte; in dat geval is het zelfs wenschelijk, van de verschillende gereedschappen één stel tijdelijk geheel voor den patiënt te reserveeren en voor het reinigen van dit gereedschap heet water te gebruiken met veel soda.

Zooals in het begin van dit hoofdstuk werd opgemerkt, zal men de keus van voedsel voor bepaalde ziektegevallen steeds aan den dokter moeten overlaten. Ik laat daarom hier slechts enkele gerechten volgen, die in bijna alle gezinnen wel eens noodig zullen zijn; voor meer speciale „dieeten" verwijs ik naar de serie van kleine geschriftjes, die geleidelijk bij Nijgh & Van Ditmar N.V. verschijnen en die ieder op zichzelf aan de huisvrouw de noodige inlichtingen verstrekken over een door den dokter bepaald voorgeschreven dieet, dat gedurende eenigen tijd door den patiënt moet worden gevolgd. [1])

Zeer veel gerechten voor zieken zullen bereid kunnen worden op dezelfde wijze, die reeds beschreven werd voor gezonden [2]); daarom herhaal ik die niet, maar geef ik alleen de bereidingswijzen, die van de vroeger genoemde verschillen.

Geroosterd vleesch. 780

Neem hiervoor runder- of kalfsbiefstuk of kalfsoester; klop het vleesch, wasch het, zout het en leg het op een rooster van metaaldraad boven een helder brandend open vuur (b.v. een cokesvuur) of op een electrisch grill-apparaat. Keer het vleesch telkens om tot het voldoende gaar [3]) is en aan weerskanten een gelijke bruine kleur heeft.

Deze bereidingswijze heeft vóór boven bakken, dat men het vleesch bereidt zonder vet (wat in sommige gevallen noodig kan zijn) en verder dat men in speciale gevallen het vleesch b.v.

---

[1]) In deze serie zijn reeds verschenen:
„Gerechten bestemd voor het vleesch- en zoutarme dieet".
„Recepten voor lijders aan maagzweer en aanverwante ziekten".
„Gezonde voeding voor zuigeling en kleuter".
„Dieetrecepten voor lijders aan ziekten van lever en galwegen".
„Handleiding voor het uitvoeren van vermageringskuren".
„Rauwkostgerechten".

[2]) Hiertoe behooren b.v. alle soepen, die niet sterk gekruid zijn, bouillon, consommé, de meeste gebraden, gebakken, gekookte of gestoomde vleezen, visch, gevogelte, erwten- en boonenpurées, jonge groenten, melk- en eierspijzen, gestoofde vruchten, vlaas.

[3]) Van het gaar zijn overtuigt men zich op de gewone wijze door in het vleesch te prikken en naar de kleur van het vocht te zien.

biefstuk) gaar kan laten worden zonder dat het te droog zal zijn. Men geeft er b.v. aardappelpurée bij, doperwtjes, worteltjes of andere jonge groente; ook wel gestoomde rijst, vochtig gemaakt met wat bouillon.

Gestoomd klein vleesch. 781

Wasch het vleesch (b.v. kalfsoesters of poulet), zout het en leg het dan op een zeefje (b.v. een bouillonzeefje). Hang dit in een pannetje, waarin een kleine hoeveelheid kokend water is gedaan (b.v. 1½ dl), dek de pan en dus ook het zeefje dicht en stoom het vleesch gaar (ongeveer 1 uur). Maak van het vocht uit het pannetje, waarmee zich ook het uitgedropen vleeschvocht heeft vermengd, een sausje bij het vleesch door het b.v. voorzichtig te binden met een geklopten eierdooier en er òf wat citroensap òf wat fijngehakte peterselie bij te voegen. Geef dit vleesch alleen met de saus of presenteer er jonge groenten bij.

Gestoofde zwezerik. 782

1 zwezerik, sap van ⅛ citroen, zout, foelie, peterselie, 15 g boter.

Wasch den zwezerik, snijd er het aanhangende vet af, zet hem op met koud water, breng dit aan de kook, giet dan het water af en laat het vleesch met versch kokend water, wat foelie, peterselie en zout ¾ uur koken. Verwijder zoo zorgvuldig mogelijk alle velletjes, leg den zwezerik in een vuurvast schoteltje, voeg er wat van het gezeefde kooknat bij (tot de bodem ongeveer 1 cm bedekt is), druppel daarin wat citroensap, strooi er wat paneermeel over en leg hier en daar een klontje van de boter. Laat den zwezerik in den oven nog 20 minuten dichtgedekt stoven.

Zwezerik met saus. 783

Behandel den zwezerik op dezelfde wijze als in het vorige recept beschreven is; snijd echter, als de velletjes verwijderd zijn, het vleesch in blokjes, laat die in het gezeefde kooknat zachtjes nog 15 minuten koken, schep ze er met een schuimspaan uit en presenteer ze met een tomaten-, citroen- of ragoûtsausje, bereid met een deel van het kooknat, dat b.v. met wat maïzena en een eierdooier gebonden wordt. Presenteer den zwezerik afzonderlijk of met rijst, of wel geef er een sneetje brood bij, dat desverkiezend eerst geroosterd is.

Gehakt (zonder boter). 784

100 g magere kalfslappen, zout, nootmuskaat, desverkiezend peterselie, een lepel melk, 10 g brood.

Wasch de lappen, hak ze fijn of maal ze in den vleeschmolen. Wrijf in de melk het brood fijn, meng er het gehakt en de kruiden door en maak er een balletje van. Laat dit in kokend water met zout 20 minuten koken of leg het, evenals bij het gestoomde vleesch (zie vorige blz.) beschreven is, op een zeef en laat het zoo boven een pannetje met kokend water gaar stoomen. Geef desverkiezend aan het gekookte of gestoomde gehakt een bruine kleur door het even op een rooster van metaaldraad boven een open vuur rondom te roosteren. Geef er aardappelpurée, jonge groente, appelmoes of boonenpurée bij, of wel wat droge rijst met een paar lepels bouillon er door.

Gebraden gehakt. 785

10 g kalfslappen, zout, nootmuskaat, peterselie, 1 eierdooier, 1 lepel melk, 10 g brood, 20 g boter.

Meng het gehakt op dezelfde wijze aan als in het vorige recept is beschreven. Laat de boter in een koekenpannetje heet worden, leg daarin het gehakt, en laat het gaar en rondom bruin worden; voeg bij de bruin geworden boter af en toe een scheutje water; leg het vleesch met de jus op een schaaltje.

Gebruik desverkiezend een heel ei, maar vorm het dan slappere gehakt tot platte koekjes in plaats van tot een balletje en bak de koekjes op de gewone wijze in de koekenpan gaar en bruin. Geef hierbij de een of andere jonge groente en gekookte aardappelen.

Kip met rijst (gestoomd). 786

1 kip, 75 g rijst, ½ l water, stukje foelie, zout.

Snijd met een scherp mes het vleesch aan de pooten en borst, zóó, dat de stukken vrij groot blijven en het vel verwijderd wordt.[1]) Wasch de stukken en doe ze in het pannetje met het kokende water, de foelie, het zout en de gewasschen rijst. Zet het pannetje in een grootere pan met kokend water, dek de grootste pan dicht en stoom de verschillende ingrediënten gaar (ongeveer 1½ uur). Verwijder de foelie en roer het overige door elkaar, nadat desverkiezend de stukken kip nog eens doorgesneden zijn (het gerecht moet gelijken op een zeer dikke soep; het is, behalve van kip, ook heel goed te bereiden van kalfspoulet, waarvan men op 75 g rijst ongeveer 100 g zal gebruiken).

Gepofte aardappelen. 787

Zoek een paar mooie, gelijke aardappelen uit, klein en met

[1]) De overblijvende beenderen kunnen uitstekend gebruikt worden in consommé (zie blz. 43), of voor kippensoep (zie blz. 48).

zoo min mogelijk putten. Borstel en wasch ze goed schoon en leg ze in een ijzeren potje of in een braadslee in een heeten oven tot ze gaar zijn. Pel ze en presenteer ze met een klontje boter.

Aardappelpurée. 788

150 g aardappelen, ½ dl melk, 10 g boter, nootmuskaat, zout, misschien een ei.

Maak de versch gekookte, warme aardappelen fijn met de boter tot er geen enkel klontje meer in te vinden is, b.v. door ze door een zeef te wrijven; vermeng ze met de melk, de nootmuskaat, het zout en misschien het goed geklopte ei. Verwarm alles, roerende, nog even op het vuur en presenteer de purée dan bij verschillende vleeschsoorten (zonder jus b.v.) en bij verschillende groenten.

Griesmeelpap (met ei).[1] 789

2½ dl melk, 15 g griesmeel, 15 g suiker, 1 ei.

Bereid de pap op de gewone wijze (zie blz. 197), vermeng ze voorzichtig met het geklopte ei en doe ze daarna op een verwarmd, diep bord.

Havermoutpap (met ei).[1] 790

15 g havermout, 15 g suiker, 1 ei, 2½ dl melk.

Bereid de pap op de gewone wijze (zie blz. 196), vermeng ze voorzichtig met het geklopte ei en doe ze daarna op een verwarmd diep bord.

Karnemelkpap. 791

2½ dl zeer versche karnemelk, 15 g tarwebloem of 10 g maïzena.

Meng in het daarvoor bestemde pannetje de bloem of de maïzena met wat van de koude karnemelk tot een gelijk papje zonder klontjes; schenk er roerende de overige koude karnemelk bij, zet de pan op het vuur en blijf voortdurend roeren tot de pap even heeft doorgekookt[2] en dus gaar en gebonden is. Presenteer ze met stroop of met bruine suiker.

Arrowroot. 792

Meng in een pannetje een glad afgestreken eetlepel arrowroot aan met wat koud water, giet er roerende zooveel *kokend* water

---

[1]) Op dezelfde wijze is het natuurlijk mogelijk allerlei andere soorten pap (zie blz. 193—201) met een ei te vermengen en hierdoor het gerecht voedzamer te maken.

[2]) Het schiften van de karnemelk wordt op deze wijze bijna geheel voorkomen.

bij tot de massa glazig wordt, laat ze dan nog even doorkoken, giet ze op een soepbord en presenteer ze met suiker en kaneel.

Sago. 793

Behandel de sago [1]) op dezelfde wijze als de arrowroot uit het vorige recept.

Eiervla of eierkaas („custard"). 794

1 ei, 1 dl melk, 10 g suiker, desverkiezend wat vanille of een theelepeltje oranjebloesemwater.

Klop het ei met de suiker en desverkiezend met wat vanillemerg [2]) of wat oranjebloesemwater, voeg daarbij de melk en giet het mengsel in een kopje, dat van binnen met wat gesmolten boter besmeerd is. Zet het kopje, dichtgedekt met een schoteltje of een cacaobusdeksel, in een pannetje met kokend water, zoo dat het water even onder den rand van het kopje blijft en dus niet in het mengsel kan dringen. Zorg, dat het water heet blijft, maar niet kookt, en zet dus de pan op een niet te warm vuur, daar de „kaas" anders korrelig in plaats van glad zou worden. Laat het mengsel op deze wijze langzaam stollen (ongeveer ½ uur), laat het puddingkje wat bekoelen en keer dan het kopje om op een schaaltje. Presenteer het gerecht warm of koud, desverkiezend met een vruchtensapsaus of met gestoofde vruchten.

Melk met rijst en havermout. 795

½ l melk, 25 g rijst, 15 g havermout.

Breng de melk aan de kook, strooi er roerende de gewasschen rijst en na ½ uur ook de havermout in. Laat alles samen koken of stoomen tot de korrels gaar zijn en de pap gebonden is (ongeveer 1 uur).

Rijstwater. 796

50 g rijst, 1½ l water.

Wasch de rijst, zet ze op met het koude water en laat ze op een zacht vuur 3 uur koken. Zeef het vocht, vermeng het al naarmate de dokter het voorschrijft met vruchtensap of met wijn en voeg er wat suiker bij. Geef het als warmen of als kouden drank.

Gortwater. 797

50 g Alkmaarsche gort, 1½ l water.

---

[1]) Als sago gebruikt men de korrels, die aan te mengen zijn: aardappelsago dus.

[2]) In plaats van vanille kan men ook vanillesuiker gebruiken, b.v. afkomstig van reeds gebruikte stokjes, die in suiker bewaard zijn.

Bereid het gortwater geheel als het rijstwater uit het vorige recept, maar laat het 4 uur koken in plaats van 3 uur. Zorg vooral voor een zeer zacht vuur.

Melk met ei. 798

1 ei, 2 dl melk, desverkiezend 10 g suiker.

Klop het ei, desverkiezend met de suiker, tot wit en geel zich geheel vermengd hebben en dus geen stukjes wit meer zichtbaar zijn. Roer er de melk door en giet dan de vloeistof in een schoon glas.

Melk met vruchtensap. 799

Sap van 1 citroen of 1 sinaasappel, 2 dl melk, 1 à 2 eetlepels lichte basterdsuiker (naar smaak).

Doe het uitgeperste vruchtensap in een kom en roer er de suiker door; giet er dan geleidelijk (steeds roerende) de melk bij en breng den drank over in een glas.

Vruchtenmelk. 800

Wrijf een hoeveelheid vruchten (aardbeien, boschbessen, frambozen of aalbessen) door een haarzeef. Vul het glas voor een derde met vruchtenpurée en roer er — afhankelijk van de gebruikte vruchtensoort — zooveel lichte basterdsuiker door als voor den smaak noodig is. Vul onder voortdurend roeren het glas bij met koude melk.

Citroensap met ei. 801

1 ei, sap van ½ citroen, 1 dl water, 15 à 20 g suiker.

Klop het ei met de suiker tot wit en geel geheel vermengd zijn en dus geen afzonderlijke stukjes wit meer zichtbaar blijven; schenk er dan roerende het met water vermengde citroensap bij en giet vervolgens de vloeistof in een schoon glas.

Bessensap met ei. 802

1 ei, 1 dl bessensap, ½ dl water, 15 à 20 g suiker.

Bereid dezen drank geheel op dezelfde wijze als het citroensap met ei (zie vorig recept).

Warme melk met ei. 803

1 ei, 2 dl melk, desverkiezend 10 g suiker.

Breng de melk aan de kook. Klop terwijl het ei, desverkiezend met de suiker, tot wit en geel zich geheel vermengd hebben en dus geen stukjes wit meer zichtbaar zijn. Giet dan, steeds roerende, voorzichtig de heete melk bij het ei en schenk de vloeistof over in een schoon glas.

Chocolade met ei. 804

1 eierdooier, 1½ dl melk, 10 cacaopoeder, 15 g suiker.

Breng de melk met het aangemengde cacaopoeder en de suiker aan de kook, giet de vloeistof voorzichtig en steeds roerende bij den flink geklopten eierdooier en schenk het mengsel dan over in een met kokend water omgespoelden chocoladekop, zoodat zoo min mogelijk afkoeling kan plaats hebben.

Bouillon met ei. 805

1 eierdooier, 2 dl bouillon, stukje citroen, beschuitje of stukje geroosterd brood.

Breng den bouillon aan de kook. Klop terwijl den eierdooier, giet hierbij voorzichtig en steeds roerende den kokenden bouillon, schenk de vloeistof over in een met kokend water omgespoelden bouillonkop en presenteer er een beschuitje of een stukje geroosterd brood en desverkiezend een achtste partje citroen bij.

Koffie met ei. 806

1 eidooier, ¼ dl sterke koffie, 1¼ dl melk, 15 g suiker.

Breng de melk met de suiker aan de kook, voeg er de koffie bij en schenk dan voorzichtig en steeds roerende de kokende vloeistof bij den geklopten eierdooier. Giet ten slotte de koffie over in een met kokend water omgespoelden kop.

Gekookte karnemelk. 807

1 l zeer versche karnemelk, 20 g tarwebloem of 15 g maïzena.

Meng in het daarvoor bestemde pannetje de bloem of de maïzena aan met wat van de koude karnemelk; voeg er, als het mengsel glad is, langzamerhand de overige karnemelk roerende bij en breng de vloeistof dan roerende aan de kook. Laat de melk 5 minuten roerende doorkoken en geef ze dan, in een glas geschonken, als warmen of als kouden drank, vermengd met wat suiker of stroop. Zorg, bij het toedienen van den *kouden* drank, dat vóór het gebruik de karnemelk eerst doorgeroerd wordt, daar zich langzamerhand bovenop een waterachtig gedeelte afscheidt.

Warme kwast. 808

sap van ½ citroen, 20 g suiker, 1¼ à 2 dl heet water.

Doe in het daarvoor bestemde glas de suiker en het uitgeperste citroensap en schenk er roerende het heete water bij.

Eiwit in water. 809

1 à 2 eiwitten, 1½ dl water.

Knip met een schoone, alleen voor dit doel bestemde schaar het rauwe eiwit ongeveer 10 minuten lang in alle richtingen door, zoodat de taaie massa langzamerhand zoo fijn mogelijk verdeeld wordt. Giet hierbij roerende het koude water en presenteer den drank, waaraan de eiersmaak bijna niet merkbaar is, in plaats van gewoon water, dus in een glas. Vermeng geknipt eiwit op dezelfde wijze met allerlei koude limonades, bereid uit het een of ander vruchtensap met water en suiker.

SAMENSTELLING VAN MAALTIJDEN.

Het „menu" vormt voor menige huisvrouw een dagelijks terugkeerende moeilijkheid; en daar het voor de gezondheid van het gezin van werkelijk belang is, dat die moeilijkheid op de beste wijze wordt opgelost, lijkt het mij wel goed om bij het samenstellen van de maaltijden even stil te staan.

Doelmatig bijeengevoegde spijzen nl. zullen in de eerste plaats een gunstigen invloed uitoefenen op de spijsvertering; ze zullen verder een niet te onderschatten middel blijken om den eetlust op peil te houden en om zoowel eentonigheid als eenzijdigheid in de voeding te vermijden.

Eenige soepelheid in het kiezen van de dagelijksche gerechten zal het bovendien mogelijk maken, dat aan ieders speciale voorkeur zoo nu en dan wordt voldaan, en dat op feestdagen ook de maaltijd het stempel vertoont van „iets extra's".

De kwestie is maar te weten wat bij elkaar past en wat niet.

Om daarin eenig inzicht te geven, stel ik mij voor dat, beter dan door een lange redeneering of door een aantal vastgelegde regels, het doel zal worden bereikt door een lange reeks van practische voorbeelden, alle ontleend aan de recepten uit dit boek; voorbeelden waarin we ten eerste aantreffen de levensmiddelen, die in een bepaalden tijd van het jaar de voorkeur hebben, maar waarin we verder ook kennismaken met verschillende typen van maaltijden: de zéér simpele, die op een drukken dag een goede kans zullen hebben, de iets meer uitgebreide maar toch nog „door-de-weeks" eenvoudige, het maal voor den Zondag of voor een verjaardag en eindelijk de feestmaaltijd — het „diner" — dat wel is waar tot de uitzonderingen zal behooren, maar dat misschien juist dáárom aan de huisvrouw het meeste hoofdbreken kost.

Voor elke maand volgen hier zes menu's voor dagelijksch gebruik, één menu voor een Zon- of feestdag en één voorbeeld

voor een huiselijk dineetje — huiselijk, ook o.a. in dien zin, dat de gerechten alle te vinden zijn in de „Eenvoudige recepten" en dat de handige kookster ze dus ook alle zelf zal kunnen bereiden.

JANUARI.

1. Kerriesoep (No. 92, 99); stamppot van snijboonen met witte boonen (No. 389—390); gebraden appelen (No. 656).
2. Runderlappen (No. 50, 51), Roodekool (No. 305 of 314), aardappelen (No. 229, 230); drie in de pan (No. 648).
3. Varkensschijf (No. 14), koolraap (No. 284), aardappelpurée No. 235); rijst (No. 475—479) met bessensapsaus (No. 452).
4. Koud varkensvleesch, gestoofde prei (No. 229), aardappelen (No. 229, 230); karnemelk met gort en rozijnen (No. 514—515).
5. Kerrieschoteltje (No. 137); gekookte visch (No. 157—174), gestoofde biet met appelen (No. 282), aardappelen (No. 229, 230, zure saus (No. 433).
6. Erwtensoep (No. 91, 105, 106); rijst met appelen (No. 384, 486, 554).
7. Maggi-soep (blz. 61); biefstuk (No. 22), spruitjes met kastanjes (No. 311), aardappelcroquetten (No. 241); caramelvla (No. 576).

8.

Haringsla (No. 200) in schelpen.
Witte ragoûtsoep (No. 94).
Ossetong (No. 68).
Flageolets (No. 269).
Eiersaus (No. 433).
Gebraden eendvogel (No. 217).
Appelmoes (No. 401).
Aardappelen (No. 230).
Citroenpudding (No. 612) met biscuits.
Beschuitjes met kaas.
Vruchten.

FEBRUARI.

1. Rollade (No. 2), winterwortelen (No. 280), aardappelen (No. 229, 230); broodschoteltje (No. 564—567).
2. Hachée (No. 156), bruine boonen (No. 261), aardappelen (No. 229, 230); gort met rozijnen (No. 491, 492).
3. Bruine-boonensoep (No. 101—103); zuurkool (No. 312) met saucijsjes (No. 33) en aardappelpurée (No. 235).

4. Zuurkoolschoteltje (No. 318); gehakt (No. 47—49), gestoofde knolselderij (No. 288), aardappelen (No. 229, 230).
5. Stokvisch (No. 175) met rijst (No. 475—479), aardappelen (No. 229, 230), gefruite uien (No. 291) en mosterdsaus (No. 431); beschuiten met bessensapsaus (No. 452).
6. Panvisch (No. 206); watergruwel (No. 504, 505).
7. Tomatensoep van tomatenpurée (No. 112)); kalfslappen (No. 52), schorseneeren (No. 290), aardappelen (No. 230); flensjes (No. 648).

Bruine ragoûtsoep (No. 95).
Kalfsvleeschcroquetten (No. 154).
Gestoofde kabeljauwstaart (No. 196).
Ossenhaas (No. 6).
Doperwtjes en worteltjes (uit blik of flesch, zie blz. 146).
Aardappelpurée (No. 235).
Schuimkop van appelmoes (No. 568).
Beschuitjes met kaas.
Vruchten.

MAART.

1. Osserib (No. 3), grauwe erwten (No. 262), aardappelen No. 229, 230); riz glacé (No. 585) met vanillesaus (No. 450).
2. Koud rundvleesch, gedroogde appelen (No. 410), aardappelen (No. 229, 230); rijstebrij (No. 509—513).
3. Vleesch in schelpen (No. 150); gestoofde visch (No. 191—199); wortelen (No. 280), aardappelen (No. 229, 230); sinaasappelen.
4 Groentesoep (No. 87—89 of 108—110); pannekoeken (No. 642, 644—645).
5. Hutspot (No. 365—367); eenvoudige griesmeelpudding (No. 592) met sinaasappelsaus (No. 456).
6. Gekookt vleesch met wortelen, prei, kool en aardappelen (No. 55); karnemelk met parelgort (No. 518—520).
7. Aardappelsoep van overgebleven bouillon (No. 110); varkensficandeau (No. 15), raapstelen (No. 332), aardappelen (No. 230); schoenlapperspudding (No. 625) met warme vanillesaus (No. 450).

8

Windsorsoep (blz. 62, 63).
Vischschelpen (No. 212).
Kalfsfricandeau (No. 11).
Schorseneeren (No. 290).
Aardappelen (No. 230).

Biefstukjes (No. 22—24) met pommes frites (No. 234).
Molsla (No. 338).
Koninginnebrood (No. 667).
Vruchten.

APRIL.

1. Gebakken varkenslever (No. 29), koolraap (No. 284), aardappelschoteltje (No. 236); rijst met krenten (No. 480, 482).
2. Stamppot van savoyekool (No. 365, 366 ,367, 368), gebraden worst of saucijsjes (No. 33); rijstkoekjes (No. 635).
3. Gehakt (No. 47—49), gestoofde uien (No. 292), aardappelen (No. 229, 230); griesmeelpap (No. 531).
4. Macaronischotel met kaas (No. 148); baklappen (No. 25), gebakken aardappelen (No. 243), sla (No. 335 of 336).
5. Gebakken bokking (No. 182), roodekool (No. 305 of 314) of bieten (No. 281—283), aardappelpurée (No. 235); rijst met rabarber (No. 485, 487).
6. Capucijners (No. 263) met spek (No. 36) en gefruite uien (No. 291), aardappelen (No. 229, 230); gemengde-vruchtensoep (No. 506).
7. Kerriesoep van capucijnernat (No. 104); bloemkool (No. 303) met sausijsjes (No. 33), aardappelen (No. 230); rödgröd (No. 586—588) met vanillesaus (No. 450).

8. (Paschen).

Kop bouillon (No. 73).
Geroosterd brood met sterkers en hardgekookt ei (No. 456).
Roastbeef (No. 1).
Aardappelen (No. 230).
Kip (No. 218) met sla (No. 335) en pommes frites (No. 234).
Blanc manger[1]) (No. 608) met abrikozen.
(of: blanc manger-eieren) [2]).
Vruchten.

---

[1]) De blanc manger wordt voor dit Paaschgerecht in een ondiepen schotel gegoten als een laag van ongeveer een vinger dikte. Na bekoeling wordt de oppervlakte bedekt met een zeer dun laagje saus (het met iets sago gebonden vocht uit een blikje abrikozen), zóó dun, dat het wit van de blanc manger er goed doorheen schemert. Hier en daar worden nu — als de dooiers in een schotel spiegeleieren — de halve abrikozen gelegd (uit een blik of flesch).

[2]) Blanc manger-eieren zijn gemakkelijk te maken door als puddingvormpjes een aantal leege eierschalen te gebruiken, die dan zóó moeten zijn opengemaakt, dat alleen het bovenste kapje van het rauwe ei is

MEI.

1. Bloemkoolsoep (No. 114); gestoofde kalfspoulet (No. 42), worteltjes (No. 279), aardappelen (No. 229, 230) of rijst (No. 475—479).
2. Staartstuk (No. 4), spinazie (No. 319), aardappelschoteltje (No. 236); wentelteefjes (No. 634).
3. Koud rundvleesch, postelein (No. 322), aardappelen (No. 229, 230); parelgort (No. 518—520).
4. Posteleinsoep (No. 115)); filosoof (No. 138); eierpannekoeken (No. 642).
5. Gestoofde visch (No. 191—198), worteltjes (No. 279), aardappelen (No. 229, 230); gort met pruimen (No. 493, 494).
6. Varkenskarbonade (No. 30) of spiegeleieren (No. 464); stamppot van raapstelen (No. 398); rabarbermoes (No. 298).
7. Zuringsoep (No. 117); varkensoesters (No. 38), gestoofde asperges (No. 296), aardappelpurée (No. 235); chocoladepudding (No. 601, 603) met vanillesaus (No. 450).

8

Juliennesoep (No. 90).
Slierasperges (No. 297) met eieren en gewelde boter (No. 446).
Kalfsbiefstuk (No. 23).
Peultjes (No. 349), worteltjes (No. 279).
Aardappelen (No. 230).
Koude zalm (No. 171).
Sla (No. 335), mayonnaise (No. 441).
Rijstpudding met abrikozen (No. 591).

JUNI.

1. Gehakt (No. 47—49), koolrabi (No. 287), aardappelen (No. 229, 230, 231); gort met karnemelk (No. 514—516).
2. Kalfslappen (No. 52), bloemkool (No. 303, 304), aardappelen (No. 229, 230, 231); eenvoudige vruchtentaart (No. 679).

3a Vleeschpannekoek (No. 153), bloemkoolschoteltje (No. 318); trommelkoek of Jan in den zak (No. 626, 628) met stroopsaus (No. 448, 449).

4. Ham (uitgesneden gekocht), tuinboonen (No. 345), aardappelen (No. 229, 230, 231), botersaus (No. 426); gebakken sneetjes trommelkoek.

---

afgeslagen. De bekoelde blanc manger wordt in de eierschalen gegoten (die met wat slaolie zijn ingepenseeld), zoo vol mogelijk. Als de blanc manger stijf is, worden de eieren voorzichtig gepeld. Ze kunnen overgoten worden met sinaasappelsaus (No. 453).

5. Zoutevisch (No. 176), worteltjes (No. 279), nieuwe aardappelen (No. 231), peterseliesaus (No. 430); hangop No. 550).
6. Vischkoekjes (No. 210), sla (No. 335), gebakken aardappelen (No. 243); koude rijstebrij met vanille (No. 509, 510, 513).
7. Groentesoep (No. 87—89 of 108—110); kalfsschijf (No. 12), peulen (No. 349), gestoofde aardappelen (No. 242); vanillevla (No. 571) emt aardbeien.

8

Nieuwe haring (No. 201) met geroosterd brood.
Ossenhaas (No. 6) met aardappelcroquetten (No. 241).
Doperwtjes (No. 348), bloemkool (No. 303).
Jonge haantjes (zie „Duif", No. 219).
Abrikozencompôte (No. 412).
Moscovische taart (No. 666).
Aardbeien.

JULI.

1. Huzarensla (No. 147); Spaansche rijst (No. 552).
2. Gebakken visch (No. 179—189), komkommersla (No. 354), gebakken aardappelen (No. 243); macaroni met boter en suiker (No. 495).
3. Gemarineerde runderlappen (No. 51), postelein (No. 322), aardappelen (No. 229, 230, 231); chocoladevla (No. 574).
4. Posteleinsoep (No. 115); gevulde slakropjes (No. 327), aardappelen (No. 229—231); vruchten.
5. Gesmoord vleesch (No. 71), tomatensla (No. 357), aardappelen (No. 230—232); vermicellipap met karnemelk en rozijnen (No. 541).
6. Koud vleesch, sla van tomaten, komkommer en kropsla (No. 335, 354, 360), gebakken aardappelen (No. 243); rijst met boter en suiker (No. 475—479).
7. Garnalenbroodjes (No. 211); roastbeef (No. 1), capucijners (No. 347) of doperwten (No. 348), aardappelen (No. 231); maïzenapudding (No. 598 of 599) met gestoofde kersen (No. 402).

8

Rauwe uitgeholde tomaten, gevuld met sla van doperwtjes.
Zalm (No. 170) met warme mayonnaisesaus (No. 442).
Nieuwe aardappelen (No. 231).
Kalfsschijf (No. 12).
Doperwtjes (No. 348), worteltjes (No. 279).
Pommes frites (No. 234).
Kersen- of kruisbessentaart (No. 673).

AUGUSTUS.

1. Jachtschotel (No. 139; Jan in den zak (No. 628).
2. Magere groentesoep (No. 107 of 109); varkenskarbonade (No. 30), snijboonen (No. 340), aardappelen (No. 229—231).
3. Vleesch met vermicelli (No. 145); kropsla met tomaten (No. 335 en 360), harde eieren (No. 459), gebakken aardappelen (No. 243).
4. Gekookte tarbot (No. 167), aardappelen (No. 229, 230), zure eiersaus (No. 433); eenvoudige griesmeelpudding (No. 592); met gestoofde bessen (No. 404).
5. Vischschoteltje (No. 206—208), kropsla met komkommer (No. 335); Deensche rijstsoep (No. 503).
6. Ham (uitgesneden gekocht), bloemkool met kaassaus (No. 304), aardappelpurée (No. 235; rijst (No. 475—479) met bessensapsaus (No. 452).
7. Aardappelschelpen met ham (No. 149); schapebout (No. 17 of 18, snijbietstengels (No. 301), aardappelen (No. 229, 230); Limbursche vlaai (No. 664).

8

Waterbaars met brood en roggebrood (No. 159).
Warme ham (No. 61).
Tuinboonen (No. 345).
Aardappelen (No. 230).
Gewelde boter (No. 446).
Kalfsoesters (No. 37).
Slaboonen (No. 341), gevulde tomaten (No. 362).
Aardappelpurée (No. 235).
Rijsttaart (No. 674).

SEPTEMBER.

1. Rollade (No. 2), zoete appelen (No. 396); aardappelen (No. 229, 230); begijnenrijst (No. 509, noot 2).
2. Schoteltje van vleesch met aardappelen (No. 140 of 141), slaboonen (No. 341—344); rijstkoekjes (No. 635).
3. Braadworst of saucijsjes (No. 33), Chineesche kool (zie wittekool, No. 305), aardappelen (No. 229, 230); karnemelk met boekweitegort (No. 524—526).
4. Varkenslappen (No. 53); herfstknolletjes (No. 286), gestoofde aardappelen (No. 242); gebakken grutjes (No. 638).
5. Waterbaars (No. 159); appelpannekoeken (No. 646).
6. Gekookt vleesch met slaboonen, worteltjes en aardappelen (No. 54 of 55); warme rijstrand (No. 475, noot 2) met gestoofde pruimen (No. 405, 411).

7. Aardappelsoep van overgehouden bouillon (No. 111); gebakken kalfslever (No. 28) of leverrolletjes (No. 27), andijvie (No. 323), aardappelen (No. 230), schuimomelet (No. 640, 641).

8.

Tomatensoep (No. 112).
Kalfsfricandeau (No. 11).
Andijvie (No. 323), worteltjes (No. 279).
Aardappelen (No. 230).
Gebraden eendvogel (No. 217).
Appelmoes (No. 401).
Koffiepudding (No. 602 of 604) met vanillesaus (No. 450).
Zoute biscuits met kaas.
Vruchten.

OCTOBER.

1. Varkenstong (zie No. 69, kalfstong), witte boonen (No. 266), aardappelen (No. 229, 230), zure saus (No. 433), citroensaus (No. 434) of pikante saus (No. 439 of No. 441); rijst met appelen (No. 481, 483, 551).
2. Kerriesoep van witte-boonennat (No. 99); gebraden rundernier (No. 10) of runderrolletjes (No. 26), zuurkoolsla (No. 316), aardappelen (No. 229, 230).
3. Gevulde kool (No. 313); aardappelen (No. 229, 230); schoteltje brood met appelen (No. 565, 566).
4. Gevuld brood of gev. kleine broodjes (No. 151 of 152), gestoofde prei (No. 299), aardappelen (No. 229, 230); eenvoudige citroenvla (No. 582).
5. Gebakken wijting (No. 187, aardappelsla (No. 253—257); koude griesmeelrand (No. 592) met gestoofde abrikozen (No. 412) of gestoofde vijgen (No. 416).
6. Hutspot (No. 362—364); appelmoes (No. 401) met vanillevla (No. 571).
7. Tomatensoep (No. 112); blinde vinken (No. 32), gestoofde bleekselderij (No. 301), aardappelen (No. 230); Spaansche rijst (No. 552).

8.

Londonderrysoep (Maggi, zie blz. 61),
Lamsbout (als No. 17, schapebout).
Spruitjes met kastanjes (No. 311).
Aardappelpurée (No. 235).
Brusselsch lof met eieren en gewelde boter (op de wijze van Asperges, No. 296).
Open appeltaart (No. 673).

NOVEMBER.

1. Stamppot van appelen met spek (No. 382, 383); begijnenrijstpudding (No. 589).
2. Varkensschijf (No. 14), savoyekool (No. 307), aardappelen (No. 229, 230); turfjes met bessensap (No. 630).
3. Koud varkensvleesch, gestoofde peren (No. 397), aardappelen(No. 229, 230); vermicellischoteltje (No. 560).
4. Gestoofd konijn (No. 223), appelmoes (No. 398), aardappelen (No. 229, 230); broodpudding (No. 622).
5. Erwtensoep (No. 91, 105 of 106); eenvoudige bessenvla (No. 578).
6. Stamppot van zuurkool (No. 371—374); gort met rozijnen (No. 491, 492).
7. Vermicellisoep (No. 79); rolpens met gebakken appelschijfjes (No. 39; echter met meer appelen dan daar in het recept genoemd zijn), aardappelpurée (No. 235); warme bitterkoekjespudding (No. 624) met bessensapsaus (No. 452).

8.

Macaronisoep (No. 85).
Gefarceerde snoek (No. 198) met gesmoorde aardappelen (No. 233).
Haas (No. 215).
Appelmoes (No. 401).
Aardappelen (No. 230).
Warme rijstpudding (No. 617) met schuimsaus (No. 458).
Beschuitjes met kaas.
Vruchten.

DECEMBER.

1. Gestoofde rundernier (No. 43) of gebakken lever (No. 29), kievitsboonen (No. 264), met eenvoudige bruine saus (No. 440), aardappelen (No. 229, 230); rozijnenpudding (No. 627)
2. Bruine-boonensoep (No. 101—103); gevulde uien (No. 293), aardappelpurée (No. 235), appelen of sinaasappelen.
3. Boeuf in azijn (No. 8), spruitjes (No. 310), aardappelen (No. 229, 230); tapioca met appelen (No. 570).
4. Koud rundvleesch, gestoofde knolselderij (No. 288), aardappelen (No. 229, 230); gerezen pannekoeken (No. 645).
5. Selderijsoep (No. 119); zuurkool (No. 312), witte-boonenpurée (No. 271), aardappelpurée (No. 235); appelbeignets (No. 651, 652).
6. Gekookt vleesch met wortelen, prei, spruitjes en aardappelen (No. 55); gevulde broodjes (No. 655).

7. Groentesoep van overgehouden bouillon (No 87, 89); hazepeper (No. 224), roodekool met appelen (No. 305), aardappelpurée (No. 235); citroenbroodjes (No. 631) of Nieuwjaarstaart (No. 666, echter gebakken in 2 ronde vormen van verschillende grootte; zie de foto).

8. (Kerstmis).

Kippesoep (No. 93).
Gevulde broodjes (No. 151 of 211).
Gebraden gans (No. 220).
Compôte van cranberries (No. 403).
Aardappelen (No. 230).
Kerstcake (No. 669 met toevoeging van een willekeurige hoeveelheid krenten, rozijnen, sukade).
Crackers met kaas.
Vruchten.

LIJST VAN ILLUSTRATIES.

Pag.

Het inpakken van de pan met rijst in een aantal op elkaar gespreide kranten 10
Magere groentesoep, op nieuwerwetsche wijze bereid (Zie recepten no. 89 en no. 110) 45
Hoe soep in koppen wordt voorgediend 46
De bereiding van een „ouderwetsche jachtschotel" (Zie recept no. 139) 61
Voorbeelden van smakelijk toebereide vleeschresten: gevulde broodjes, gevuld brood, schelpen, croquetten, vleeschpannekoek (Zie recepten no. 151 t/m 154) . . 62
Haringsla voor feestelijke gelegenheden, bedekt met mayonnaise en gegarneerd met gevulde eieren (Zie recept No. 200) 84
Aardappelvariaties (Zie recepten no. 229, 234, 235, 240, 241 en 253) 100
Eenige groente-variaties (Zie recepten no. 303, 343, 364) 124
Bloemkool met gesmoorde tomaten en spaghetti (Zie recepten no. 361 en 362) 125
Gemengde sla-schotel (Zie recepten no. 314 t/m 316) . 127
Schoteltje van savoyekool- of bloemkoolresten, bestrooid met geraspte kaas (Zie recept no. 318) 128
Tuinkruiden 138
Sla-schotel van princesseboonen, gevulde tomaten en gehalveerde, hardgekookte eieren 139

Komkommersla in tomatenmandjes (als één persoons-portietjes opgediend) (Zie recept no. 354) 140
Schotel met verschillende „slaatjes" (Zie recepten no. 350 t/m 353) 141
Gevulde tomaten (Zie recept no. 362) 141
„Gesmoorde tomaten" en „gebakken tomaten" (Zie recepten no. 361 en 363) 141
Hutspot met klapstuk (Zie recept no. 365) 148
Savoyekool-stamppot 156
Stamppot van appelen, aardappelen en spek („heete bliksem") (Zie recept no. 385) 157
Mandje met gekleurde eieren voor het Paasch-ontbijt (Zie recept no. 459) 172
Eieren met rijst en tomatensaus (Zie recept no. 461) . . 172
Roerei-variaties (Zie recepten no. 464 t/m 466) 173
De bereiding van een „omelet au naturel" (Zie recept no. 472) 173
Rijst koken „au bain-marie" (Zie recept no. 477) . . 188
Hangop, zooals ze bereid wordt en zooals ze wordt opgediend (Zie recept no. 550) 204
Trommelkoek; Jan in den zak (Zie recept no. 626 en 628) 228
Gebakken nagerechten: wentelteefjes, flensjes, pannekoeken, drie in de pan (Zie recepten no. 634, 642, 643, 644, 645, 646, 647 en 648) 228
Oliebollen, poffertjes, appelbeignets (Zie recepten no. 649, 651, 652, 654) 236
Paaschtaart van cake-deeg of Moscovisch deeg (Zie recept no. 666 of 669) 237
Moscovische taart met Paaschversiering (Zie recept no. 666) 242
Het bewerken van kleine „open vruchtentaartjes" (Zie recept no. 673) 244
Oudejaarsavondtaart van Moscovisch gebak of cake-deeg Zie recept no. 666 of 669) 244
Toebereidselen voor een „open vruchtentaart" (aardbeienvlaai) (Zie recept no. 673) 245
Groote en kleine „open vruchtentaarten", zooals ze uit den oven komen (Zie recept no. 673) 245
Cake met Paasch-versiering (Zie recept no. 669) . . 246
Paddenstoelen, gesteriliseerd in Weck's flesch, als tafelzuur en aangeregen om te worden gedroogd (Zie recept no. 709) 252