



Mor Norges MATBOK



MOR NORGES MATBOK

Dette skrift er et ledd i Statens Kostholds-nemnds aksjon for riktig kosthold under krisa. Det sendes samtlige husstander i landet.

Skriftets hovedoppgave er å stille opp en plan for et sunt kosthold som bedre enn nå nytter vårt lands egen produksjon av matvarer og frigjør oss mest mulig fra å innføre matvarer til landet.

Vi har derfor stilt opp en kostliste med forslag til de mengder av de enkelte næringsmidler som bør brukes av barn og voksne, utreknet for hver dag. Etter kostlista følger en nærmere rettleiing, forslag til en ukes samlet kosthold, så et utvalg av oppskrifter for de viktigste matvareslag som det gjelder å nytte bedre, med praktiske råd og vink for husmoren, og til slutt forslag til spiseseddel for 4 uker, på landsbygda og under bymessige forhold.

Statens Kostholds-nemnd ble satt ned av Forsyningsdepartementet i november 1939 med dette mandat:

«Innenfor ramma av de midler som blir stilt til rådighet av staten og de interesserte organisasjoner skal nemnda gjennomføre en breitt anlagt rettleiings- og propaganda-aksjon med sikte på en slik omlegging av kostholdet at vårt land blir mest mulig sjølberga med mat. Under dette skal det tas omsyn ikke bare til de lagre og den produksjon av matvarer som nå er, men også til produksjonsmulighetene i landet.

Nemnda skal søke å gjennomføre sin oppgave i løpet av forholdsvis kort tid, helst slik at hele aksjonen kan være ferdig i løpet av våren 1940.»

Som det går fram av dette har ikke oppgaven vært å stille opp minstekrav, dvs. forslag til et minimumskosthold som et menneske så vidt kan tenkes å leve av. Nemnda skal se på muligheten for et kosthold som i større grad enn nå tar sikte på landets sjølberging med mat og som samtidig er et bedre, sunnere, mer fullverdig kosthold bygd etter moderne ernæringshygieniske linjer.

INNHold

Mor Norges Matbok	1
Kan vårt land klare seg med matvarer i denne krisetida?	3
Kostliste for forskjellige alderstrin	5
Forklaring til kostlista	6
Hva tallene i kostlista betyr	7
Måltidene	8
Kan husmora følge denne kostplanen?	9
Forslag til en ukes matliste (bygd)	11
Forslag til en ukes matliste (by)	12
Fiskeoppskrifter	13
Melkeoppskrifter	17
Potetoppskrifter	21
Grønnsakoppskrifter	24
Andre oppskrifter	27
Forslag til middag for 4 uker om sommeren	30
Forslag til middag for 4 uker om vinteren	31
Register over oppskriftene	32
Sluttord	32

STATENS KOSTHOLDSNEMND

«Statens Kostholds nemnd av 1939» ble satt ned den 16 nov. 1939 og har disse medlemmer:

<i>Sosialdepartementet:</i>	Medisinaldirektør Karl Evang, <i>formann</i> . Tuberkuloseinspektør O. Galtung Hansen.
<i>Forsyningsdepartementet:</i>	Ekspedisjonssjef Alf Frydenberg, <i>varaformann</i> . Provianterings- og rasjoneringsdirektør N. Schei.
<i>Handelsdepartementet:</i>	Bestyrer O. Notevarp. Byråsjef Aage Mørde.
<i>Landbruksdepartementet:</i>	Byråsjef Johanne Sveen. Konsulent for husmorskolene Ellaug Svestad.
<i>Kirkedepartementet:</i>	Skolekjøkkenkonsulent Bergljot Svestad.
<i>Norske Melkeprodusenters Landsforbund:</i>	Konsulent Rolf Bjørnstad, <i>sekretær</i> .
<i>Norges Kjøtt- og Fleskesentral:</i>	Direktør G. Sollid.
<i>Gartnernes og Hagebrukernes Salgslag:</i>	Bestyrer Oddvar Lund.
<i>Norsk Fjørfeavlslag:</i>	Sekretær Leif Svendsen.
<i>Dessuten:</i>	Herredsgartner Karl Flod. Dosent R. Mork, Landbrukshøgskolen, Ås. Professor Ragnar Nicolaysen, Universitetet, Oslo. Husmor fru Helga Ramstad. Direktør Hans C. Stephensen, Norsk Hotell- og Restaurantforbund. Advokat fru Sigrid Stray.

===== Utdrag eller referat fra denne brosjyre må ikke brukes =====
 ===== til reklame for bestemte varer uten nemndas samtykke. =====

KAN VÅRT LAND KLARE SEG MED MATVARER I DENNE KRISETIDA?

Det var dette spørsmål alle husmødre stilte seg da krigen brøt ut i september 1939. Mange husket fra forrige verdenskrig den strenge rasjoneringen, matkøene, prisene som fløy i været, de husket hvordan det til slutt ble vansker med nesten alle næringsmidler.

Det viste seg den gang i mange land at slike krisetider med vansker for produksjon og innførsel av matvarer kan få skjebnesvanger virkning på folkehelsen. På kort tid kan voldes skade som ikke lar seg rette opp igjen.

Husmødrene og alle andre som har ansvaret for at maten hver dag står på bordet, følte derfor naturlig nok engstelse: Hvordan skal det gå denne gangen? Hva skal vi gjøre for å møte vanskene?

Til alle dem som nærer slik engstelse vil vi først og fremst si: Norge er rikt på mat!

Erfaringer fra forrige krig viser at det først og fremst gjelder å ha nok av «sikringskost». — Av denne fremstiller Norge alt vi trenger til hele folket.

Dette gjelder melk, smør og ost, kjøtt, fisk, egg og poteter. Også grønnsaker og røtter, frukt og bær er vi nesten selvhjulpne med. Hva vi dertil trenger av fett kan vi skaffe oss selv gjennom flesk, hvalolje og sildolje.

Ikke så lite korn dyrker vi heller, iallfall en fjerdedel av det som går med til menneskemat.

Det er bare de billige, ensidige næringsmidlene — «tilleggs-kosten» — vi innfører i større mengder: korn, sukker, plantefett; dessuten kaffe, te, kakao, krydderier og andre ting som ikke kan dyrkes i vårt land.

Men i dag nytter vi ikke det landet selv byr oss!

Hvert år fiskes opp av havet uhyre mengder fisk — 800 tusen til 1 million tonn. Av dette bruker vi selv til menneskemat bare 1 syvendedel, vel 100 tusen tonn. Rogn og tran bruker vi lite av.

Av den melken vårt land fremstiller — ca. 1400 tusen tonn — drikkes bare tredjeparten som nysilt melk (hilmelk). Resten blir til smør og ost, men om lag 300 tusen tonn skummet melk går tilbake fra meieriene til gårdene og brukes til dyrefôr, mest til griser. Denne skummetmelken svarer til 5 % av det norske folks næringsbehov.

Poteter dyrker vi også i store mengder, fra 700 tusen tonn i dårlige år og opp til 1 million tonn i gode år, men til menneskemat nytter vi bare omtrent 1 tredjedel, mesteparten brukes til fôr.

Mange tror at vi ikke kan dyrke nok av grønnsaker fordi landet ligger så langt mot nord. Hvis vi fullt ut nytter de tre billigste

slagene: kålrot, gulrot og kål, kan vi også her «brødfø» oss. Av kålrot går nå det meste til før.

Selvsagt må også husdyrene ha mat. Men det er mulig i Norge å dyrke så meget at menneskene kan mette seg uten at det blir mindre til husdyra enn nå. Dette er god økonomi.

Det kornet vi dyrker, kan vi også nytte bedre ved å bruke det som sammalt mel (og brød) og ved å nytte mer av de norske kornslagene (havre, bygg) til menneskemat.

Vi er ikke så fattige at vi ikke kan bruke det vårt eget land fremstiller.

Med dette skrift vil Statens Kostholdsnemnd be alle husmødre og andre som stiller med maten i små og store husholdninger om å hjelpe vårt land og folk over denne vanskelige tida ved å legge kostholdet om slik at den mat landet har kan strekke til lengst mulig. Da vil vårt land lettest komme over vanskene, og vårt folk vil bevare sin kraft og helse.

«Mor Norges Matbok» kaller vi dette skrift. Liksom mor er midtpunktet i den enkelte families husholdning, må vi i dag se på vårt land med dets produksjon av mat som den sikre mor for vår felles folkehusholdning.

Ut av skriftets sider ser vi landet og dets produksjon stige fram, jordens og sjøens menn, med de rikdommer som de skaper for oss alle.

I dette fellesskap av produserende krefter er det særlig 4 av «Mor Norges» barn som har noe særlig å si oss. Disse 4 barn av vårt land skal vise oss 4 ting som Norge kan gi oss i rike mengder, og som vi skal verdsette mer, nytte bedre og bruke mer av: fisk, melk, poteter, grønnsaker.

«Mor Norges Matbok» peker på målet vi skal nå og på veien vi skal gå.

Hver enkelt familie, hver husholdning må gjøre sitt for å nå fram til

større sjølberging under krisa.



Bruk disse mengder av de enkelte næringsmidler:

KOSTLISTE FOR FORSKJELLIGE ALDERSTRIN

Mengdene er angitt i gram pr. dag.

	Mann og kvinne etter fylte 15 år	1 til og med 4 år	5 til og med 8 år	9 til og med 11 år	12 til og med 14 år	Hva blir dette for din familie? Rekn sammen og skriv opp her pr. dag pr. uke
<i>I. Sikringskost.</i>						
Helmelk ¹⁾ (nysilt melk)	500	500-700	700-1000	1000	1000	
Skummet melk ¹⁾	500	0	0	0	0	
Kjøtt, innmat og blod	80	10-20	25-35	40-60	60-80	
Fisk, rogn og lever	150	20-40	40-50	70-90	90-140	
Poteter	500	50-200	200-300	300-400	400-500	
Friske røtter og grønnsaker ...	125	50-70	70-100	125	125	
Frisk frukt og bær	100	75	75-100	100	100	
Smør	20	10-20	20-30	30	30	
Ost	30	5-20	20-25	30	30	
Egg	25	10-15	15-20	20	25	
Tran (septem- ber—mai)	1 spise- skje	1 teskje	1 barne- skje	1 barne- skje	1 spise- skje	
<i>II. Tilleggs-kost.</i>						
Brød ²⁾	250	40-100	100-150	200	200-250	
Mel og gryn ²⁾ ..	60	20	20-30	40	40-50	
Sukker	40	5-10	10-20	30	40	
Margarin og fett.	40	0	15-25	35	40	
Flesk	30	0	0-5	10-15	15-20	
Tørrete erter og bønner	6	0	3	6	6	
Kaffe ³⁾	10	0	0	0	0	

¹⁾ En bør, så vidt mulig, bruke all melk som helmelk. ²⁾ Kan gjensidig erstatte hverandre. Etter vekt svarer 100 g mel til ca. 130 g brød. ³⁾ Kan erstattes med kakao, te eller annen varm drikk.



FORKLARING TIL KOSTLISTA

Sikringskost.

Sikringskost er de næringsmidler som trengs for å sikre normal vekst og utvikling, verne og styrke helsa og gi hvert menneske

den størst mulige arbeidskraft og yteevne. I denne kostplan er tatt med et slikt utvalg av disse næringsmidlene som kan skaffes i vårt land, og som er rimelig i pris.

Tilleggskost.

Tilleggskost er billige, ensidige næringsmidler, som skal brukes i tillegg til sikringskosten for å gi mat nok.

HELMELK (nysilt melk). En har reknet med noenlunde rikelige mengder helmelk for barn til og med 14 år. Etter denne alderen er satt opp en halv liter (2—3 glass) daglig. Dette er knapt, særlig for ungdom i alderen 15—20 år, og melkemengden bør her økes noe.

Skummet melk (og kjernemelk) brukes i første rekke i matlagingen (se oppskriftene). Den kan også blandes med like meget helmelk til drikke, eller varmes og blandes i kaffe.

KJØTT, INNMAT OG BLOD.

Tallene i kostlista gir vekten av kjøttet med ben, sener og annet avfall. En har reknet med at $\frac{1}{5}$ er slikt avfall. Etter dette gir 1 kg kjøtt 800 g renskåret kjøtt. Som innmat reknes i første rekke lever, nyrer, hjerte. Kjøtt av fjærfe, kanin, hest, hval er fullverdig kjøtt. Mengden av kjøttmat er i kostlista satt lavere enn mange er vant til, særlig på Østlandet og i en del byer. I fiskerike strøk av landet kan en spise mer fisk og mindre kjøtt enn lista stiller opp. I disse strøk spises nå ofte for lite kjøtt. I innlandsstrøk spises for lite fisk.

FISK, ROGN OG LEVER. Tallene i kostlista gir vekten av fisken slik den

vanligvis kjøpes. En har reknet med at om lag tredjeparten av fisken er avfall (innvoller, ben o. lign.). Etter dette gir 1 kg fisk 700 g renskåret fisk. Av fisken har en reknet med at halvparten av forbruket dekkes av de fete fiskeslagene (særlig makrell og sild) og halvparten av de magre (torsk, sei, kolje (hyse), hvitting o. lign.). Forbruket av fisk er i kostlista satt noe høyere enn de fleste er vant til. Rogn, lever og melke er særlig verdifulle deler av fisken.

POTETER. Her er reknet poteter med skall. Kokes poteten med skall, kan en rekne med at det går bort ca. 10 % i avfall. Ved råskrelling tapes 20—25 %.

FRISKE RØTTER OG GRØNNSAKER. Tallene gir vekten med avfall. Avfallet veksler sterkt med vareslaget, men kan gjennomsnittlig settes til ca. $\frac{1}{5}$ (20 %). En har reknet med at behovet for røtter og grønnsaker for det meste dekkes ved tre slag: kålrot, gulrot og kål. Som «friske» reknes også vinterlagrete røtter og grønnsaker.

FRISK FRUKT OG BÆR. Tallene gir vekten med avfall. Som frisk frukt reknes også vinterlagret frukt, og bær konservert slik at deres naturlige egenskaper er bevart.

SMØR. 20 g smør er nok til 2—3 skiver brød.

OST. En har reknet med halvparten av de hvite osteslagene (nøkklost, pultost, gouda o. lign.), og halvparten av de brune (prim, mysost, gjetost).

EGG. 25 g svarer til 3 egg om uken.

TRAN betraktes her som et næringsmiddel til bruk for alle i den mørke årstid.

BRØD OG MEL. Det gjelder å bruke sammalte brød- og meltyper slik at størst mulig del



av kornet blir nyttet. Også et sammalt mel kan være malt i forskjellige finhetsgrader. Det faller billigere å bake brødet hjemme.

SUKKER. Forbruket er satt lavere enn mange er vant til. For voksne svarer 40 g omtrent til den rasjon som ble innført ved krigens begynnelse i 1939 (43 g daglig). Det vil ikke være lett for alle å spare opp sukker til sylting m. v., og det vil derfor være rimelig å rekne med ekstrarasjon i frukt- og bærtida.

MARGARIN OG FETT. Forbruket er satt lavere enn mange er vant til, da en også har reknet med at det skal brukes noe smør. En bør så vidt mulig bruke smør i stedet for margarin. Margarin og flesk kan gjensidig erstatte hverandre.

FLESK. Som «flesk» reknes fett flesk (sideflesk, bacon). Svinekjøtt reknes som kjøtt. For landsbygda vil det mange steder være naturlig og økonomisk å bruke mer flesk av egen produksjon til erstatning for innkjøpt fett og margarin.

TØRRE ERTER OG BØNNER. 6 g erter svarer til en porsjon erter én gang i uka.

KAFFE. 10 g svarer til 2 kopper middels sterk kaffe pr. dag. Kaffe kan helt eller delvis erstattes med kakao eller sjokolade kokt på skummet melk. Barn skal aldri ha kaffe.

Svangre og diegivende.

Svangre og diegivende kvinner bør daglig ha 1 liter nysilt melk, 150 g friske røtter og grønnsaker, 200 g frisk frukt og bær, 40 g smør, 40 g ost; av andre næringsmidler det som er ført opp for en voksen.

Spebarn.

For spebarn i alderen 0—1 år er ikke ført opp noe i lista. Spiser mora riktig kost, vil barnet som regel kunne få brystnæring i den første tid. Det er her ikke plass til å gjøre nærmere rede for spebarnskosten. Spebarnskontrollstasjon, mødrehygienekontor eller lege vil kunne gi beskjed om hvordan den bør være.

HVA TALLENE I KOSTLISTA BETYR

Kostlista viser hvor store mengder av de forskjellige næringsmidler hvert enkelt medlem av familien bør bruke, reknet som gjennomsnitt pr. dag. Det er ikke meningen at en *hver dag* skal bruke alle disse næringsmidler i de mengder som er ført opp her. Matvarer som kjøtt og flesk, gryn, erter og bønner, trenger en ikke å bruke hver dag. Meningen er at en gjennom et visst tidsrom, f. eks. 1 uke, bør bruke disse næringsmidler i slike mengder at det svarer til et gjennomsnittlig daglig forbruk som det som er ført opp i lista. For et voksent menneske er det f. eks. reknet med et gjennomsnittlig forbruk på 80 g kjøtt pr. dag, dvs. $80 \times 7 = 560$ g kjøtt i uka. Det vil for mange falle naturlig å dele dette på 3 kjøttmiddager i uka, hvert på 150 g kjøtt, og å bruke resten ($560 \div$

$450 = 110$ g) til frokost og kvelds. Andre vil foretrekke å dele ukas kjøtt-rasjon på 4 middager, hver på ($560 \text{ g} : 4 = 140$ g. Når det gjelder f. eks. fisk, hvor det for voksne er reknet med 150 g pr. dag (= 1050 g eller vel 1 kg pr. uke), kan en f. eks. dele dette på 3—4 middager, hver med 200—300 g fisk, og bruke resten dels som pålegg, dels til kveldsmat på de øvrige ukedager. Andre av næringsmidlene bør en søke å bruke *hver dag* omtrent i de mengder som er ført opp i lista. Dette gjelder særlig næringsmidler som melk, smør, ost, poteter, røtter eller grønnsaker, frukt eller bær.

Tallene i lista er også gjennomsnittstall i den forstand at de ikke uten videre passer for





alle. De tallene som er ført opp for voksne over 15 år, vil være for små for menn som har tungt arbeid, ofte også for mannlig ungdom i 15—20 års alderen. På den annen side vil voksne kvinner ofte trenge en mindre nær-

ingsmengde enn den som er ført opp i lista.

En vil legge merke til at det for barn flere steder er ført opp to forskjellige tall. For barn fra 1—4 år er således ført opp 50—200 g poteter. Dette betyr at 1 års gamle barn gjennomsnittlig bør ha ca. 50 g poteter pr. dag, mens barn i 4 års alderen gjennomsnittlig bør spise 200 g daglig. For 3 års gamle barn vil en mengde på ca. 150 g kunne være passende.

Når du selv skal rekne ut hvor meget *din familie som helhet* skal bruke pr. dag og for hver uke, må du i tabellen finne fram de tall som det der er reknet med for hvert av familiens medlemmer i de enkelte aldersklasser og legge disse tall sammen. En familie som består f. eks. av far, mor og 3 barn i alderen 4, 7 og 9 år, skal således etter lista av poteter bruke $500 + 500 + 200 + \text{ca. } 250 + 300 = 1750$ g eller $1\frac{3}{4}$ kg poteter pr. dag. De tallene en på dette vis kommer fram til, skal være en rettesnor for familien, som mest mulig skal prøve å la sitt forbruk svare til disse mengder.

MÅLTIDENE

Antallet og fordelingen av måltidene utover dagen er så forskjellige på de forskjellige kanter av landet og veksler så meget fra familie til familie, alt etter yrke, arbeidstid og kostvaner, at det ikke lar seg gjøre her å trekke opp detaljerte retningslinjer for hvordan næringsmidlene i kostplanen best skal fordeles på de enkelte måltider. En gir derfor her bare noen alminnelige råd, som kan være til en rettleiing for

husmødrene når de skal prøve hver på sitt sted å avpasse det daglige kosthold etter planen.

I de fleste familier er dagens kost fordelt på et varmt mål — middagen — som mest består av kjøtt, fisk eller fisk med poteter, til dels også grønnsaker, og to eller flere kalde mål, hvor brødet danner grunnstammen i kosten.

MIDDAGEN

Hva middagen angår vil en omlegging av kosten etter kostplanens krav for de fleste familier gjøre det nødvendig å øke antallet av middager med *fisk* som hovedrett. Den nødvendige variasjon får en ved å bruke forskjellige fiskeslag og torskerogn, ved å bruke fisken fersk, saltet, røkt eller som klippfisk, ved å tilberede den på forskjellig vis — kokt, stekt, som fiskepudding eller fiskekaker osv. (se oppskriftene) — og ved å bruke forskjellige tillegg til fisken, gulrøtter, kålrot, ertestuing, rødbeter osv. Selv østlandsfamilier bør kunne komme opp i 3—4 fiskemiddager i uka året rundt.

Til gjengjeld må mange familier skjære ned forbruket av kjøtt. Hver familie bør ha minst en, men ingen mer enn 4 kjøttmiddager i uka. Bruker en kjøtt så meget som 4 ganger i uka, må kjøttporsjonen til det enkelte mål settes ned, og det må drøyes med *poteter* og *grønnsaker*, gjerne også ostemasse som en sjøl lager av skummet melk (se oppskriftene).

Det bør om mulig serveres *røtter* eller *grønnsaker* til *hver* middag, og ingen familie bør spise røtter eller grønnsaker sjeldnere enn 3 ganger i uka året rundt.

DE ANDRE MÅLTIDENE

I måltider som frokost, kveldsmat, formiddagsmat, nistemat osv. utgjør nå brødet gjerne grunnstammen i kosten. Da rasjonen av brød, mel og gryn i kostplanen er satt noe lavere enn det folk flest er vant til å bruke, vil det være hensiktsmessig å erstatte

ett eller flere av disse brødmåltider med f. eks. sild eller annen fisk og varme poteter eller flesk og poteter. En vil komme langt på vei med gjennomføringa av kostplanen om en bruker fisk og poteter til kvelds på de ukedager da en har kjøtt eller flesk til middag.

En kan også spare på det importerte mel og korn ved å blande poteter i brødet, hvis en baker selv, eller ved å bruke potetretter (se oppskriftene) i stedet for brød.

Som pålegg på brødet til de øvrige måltidene bør en bruke ost, dels av de brune osteslag, mykost, gjetost, prim o. lign., dels av de hvite osteslagene, nøkkelost, pultost, goudaost

o. lign. Dertil bør en del av fisken, grønnsakene og frukten nyttes som pålegg på brødet: bruk f. eks. sursild, kippers, torskerogn, stekt fisk, skiver av kålrot eller gulrot (rå eller kokt), epleskiver o. lign. En bør søke å komme bort fra sirupen og det dyre ferdiglagete kjøttpålegget som mange nå kjøper. Til drikke bør brukes melk, helst helmelk, både for voksne og barn. Barn under 16 år skal ikke ha kaffe, og de voksne bør blande kaffen med like deler melk (gjærne skummet melk) som varmes opp eller kokes opp på forhånd, eller erstatte kaffen med kakao kokt på skummet melk. En eller et par ganger i uka bør alle få et egg til frokost.

KAN HUSMORA FØLGE DENNE KOSTPLANEN?

Mange husmødre kan uten større vansker følge kostplanen, men det vil også finnes dem, som når de har lest disse sider av vårt skrift, tenker omtrent slik: Jeg har ikke råd til å følge denne kostplanen. Et slikt kosthold ligger langt over hva jeg kan ha håp om å by min familie.

Nemnda vil til dette åpent si: vi er klar over at det i dag er mange som av økonomiske grunner ikke kan følge denne planen helt ut. Det er en sørgelig kjennsgjerning at mange småkårsfamilier i vårt land lever på en kost som ikke er tilfredsstillende fra helse synspunkt, og kostplanen vil for dem lett fortone seg som et uoppnåelig mål. Allikevel tror vi alle vil forstå at Statens Kostholds nemnd ikke kunne stille opp forslag til en mindreverdige kost, som ikke tilfredsstillet vår tids helsekrav. Heller ikke kunne vi stille opp to forslag: et godt for folk med god råd og et dårlig for fattigfolk.

Planen kunne derfor ikke bli billig, reknet i kroner og ører. De fleste matvarer er alt steget i pris, og de verdifulle norske næringsmidler som kostplanen først og fremst bygger på faller ofte dyrere i innkjøp enn den billige tilleggs-kosten en må innføre fra utlandet.

Nemnda kan heller ikke by fram nye næringsmidler eller matretter som plutselig kan løse alle vansker.

Hele det mektige program «Mor Norges Matbok» rommer, er bygd opp på kjente og dagligdagse ting og kan bare virkeliggjøres gjennom daglige handlinger ved komfyr og kjøkkenbenk av hver enkelt husmor, av din nabo, av deg selv.

Derfor skal den husmor som ikke har økonomisk evne til å følge planen, ikke legge den vekk i håpløshet. Også hun skal ta planen grundig for seg og forsøke å komme så nær opp til den som mulig.

Planen søker å gi noe til alle. Selv om økonomien er dårlig, hindrer det ikke at en kan følge kostplanens forslag om å bruke mer skummet melk, mer poteter og mer kålrot. De fleste familier kan også makte å bruke mer av de billige fiskeslagene i sesongen.

De kan hjelpe til med å spare på våre lagre av innført korn ved å bruke mer sammalt mel; de kan bruke norske bygg- og havregryn i stedet for den innførte ris.

Hva vil det så bety å gjennomføre denne kostplanen? Kort kan det sies

slik: Det vil bety et større, sterkere, sunnere Norge: produksjonsmessig større, økonomisk sterkere, helsemessig sunnere. Det er dette høye målet som er stilt opp. Midlet til å nå det er enkelt og lettfattelig: Hver enkelt familie må prøve å spise slik at landets egen produksjon nyttes bedre.

Mange av oss må i denne tida skjære utgiftene ned. Det gjelder da å spare der hvor det er riktig. Landet ber ikke om at utgiftene til mat skal skjæres ned, tvert om.

En gammel, slett leveregel lyder:

Bo over din evne,
kle deg etter din evne,
spis under din evne.

Riktigere er:

Spis over din evne,
bo etter din evne,
kle deg under din evne.

Kan vi følge planen, har vi en stor trøst: Det er et sunt kosthold, riktigere sammensatt enn det en nå finner i de fleste norske hjem. Kostholdet virker ikke bare på vår vekst og utvikling, men også på vår legemlige og åndelige yteevne, vårt utseende, vår arbeidskraft og livsglede, vår motstandskraft mot sykdommer, vår fruktbarhet og levedyktighet.

Et selvhjulpent folk er et sterkere folk.

Krisa kan lære oss også å bli et sunnere folk.



MÅL OG VEKT

I oppskriftene i «Mor Norges Matbok» er brukt både vekt og rommål (desiliter, skje o. lign.) for å lette bruken av oppskriftene.

Vi tar derfor her med en tabell for sammenhengen mellom vekt og mål.

Det er her benyttet vanlig måleskje og målene er tatt uten topp (strøkne). For den som alltid vil ha samme mål er det greit å kjøpe de billige måleskjeer som er i handelen.

	1 desiliter veier om- trent	1 spiseskje veier om- trent	1 teskje veier om- trent
Hvetemel	g	g	g
Grynmel	55	10	3
Potetmel	50	8	2
Helgryn	70	10	3
Helgryn	85		
Halvgryn	70		
Havregryn, pressede	40		
havremarg	50		
Semule, sago	70		

	1 desiliter veier om- trent	1 spiseskje veier om- trent	1 teskje veier om- trent
Gule og grønne erter, brune bønner	g	g	g
Salt	85		
Farin	100	15	5
Smør, margarin, mat- fett, usmeltet	90	15	5
Kaffe, malt		15	
Kakao	35	8	
Te, skjeen avrystet, men ikke strøket ..		6	2
		7	2 1/2

Eddik, 1 dl svarer til 7 s.s. Olje, 1 dl svarer til 7 s.s. Sitron, saft av 1 middelstor sitron svarer til 3 s.s. Eple, 1 middelstor veier omtrent 100 g. Potet, 1 middelstor veier omtrent 100 g. Gulrot, 1 middelstor veier omtrent 100 g. Løk, 1 middelstor veier omtrent 60 g. Tomat, 1 middelstor veier omtrent 65 g. 1 alminnelig kopp rommer omtrent 2 dl væske.

FORSLAG TIL MATLISTE FOR 1 UKE PÅ LANDET

Dette forslag er utarbeidet på grunnlag av kostlista. Det er ment som et eksempel og det vil derfor ikke passe for alle.

I en brosjyre som sendes over hele landet kan en ikke ta omsyn til vekslende spisevaner og økonomi, og forskjellig tilgang på matvarer.

Vi har også i oppskriftene tatt med en del enkle retter som mange husmødre kjenner.



	Frokost	Middag	Ettermiddagsmat	Kveldsmat
Søndag	Rå frukt. Bløtkokte egg. Grovt brød (ovnsbrød, skonrok, flatbrød). Smør. Ost. Helmelk (nysilt).	Ferskt kjøtt og suppe eller salt kjøtt og flesk med suppe («kål») Pepperrot eller løksaus. Poteter. Bær, hermetiske.	Hvetekake eller horn med gjær. Syltetøy. Melk.	Grønnsak- og fruktsalat. Grovt brød som frokost, Ost. Kakao.
Mandag	Rå, revet kålrot og friske epler med rørte tyttebær. Brød m. m. som søndag.	Kokt, lettsaltet fisk eller klippfisk. Kokte gulrøtter. Hvit saus. Poteter: Eller: Bacalao. Byggryns saftsuppe med bær.	Skiver av rå frukt med gelé. Grovt brød som frokost. Ost. Melk.	Ost- og skinkekaker med poteter. Flatbrød. Skonroker. Ost. Melk.
Tirsdag	Solbær oppbevart på vann. Sukker. Hjemmelaget leverpostei. Brød m. m. som søndag.	Lapskaus med røtter eller spekemat. Semulegrøt. Rød saus.	Vafler med poteter. Syltetøy. Brød m. m. som søndag. Brøste.	Plukkfisk med poteter. Flatbrød. Grovt brød. Ost. Melk.
Onsdag	Rå frukt. Havregrøt. Eggerøre med persille, gressløk eller karse. Brød m.m. som søndag.	Potetsuppe. Medisterkaker av sei eller kaker av annen fisk. Surkål, poteter.	Hjemmelaget leverpostei. Brød m. m. som søndag.	Potetklubb med myssmørduppe. — Eller: Kompe med flesk inni. Flatbrød. Skonroker. Melk.
Torsdag	Skiver av kokt kålrot. Skiver av syltede rødbeter. Skiver av friske epler. Brød m. m. som søndag.	Lever som vilt. Kokte snittebønner. Poteter. Tyttebærgrøt med melk.	Rå frukt. Potetlompe. Brød m.m. som søndag.	Spekesild og poteter. Flatbrød. Skonroker. Myssmørvellings.
Fredag	Rå frukt. Sursild. Brød m. m. som søndag.	Ertesuppe med røtter. Fiskepudding av sei. Lys saus med persille eller løk. Poteter.	Rundstykker med grovt mel. Brød m. m. som søndag.	Grøt av byggryn eller hvete-grøpp. Eplekompott eller annen frukt. Skonroker. Melk.
Lørdag	Rå frukt. Hjemmelaget leverpostei. Brød m.m. som søndag.	Stekt fersk sild. Rå kålsalat. Poteter. Kjernemelk eller surmelksuppe.	Syltetøy eller fruktmos. Brød m.m. som søndag.	Bondeomelett eller varm potetsalat med speilegg. Flatbrød. Grovt brød. Melk.

Bruk alltid *hmelk* til frokost og så langt det rekker til de andre mål. *Te*, *kakao* og *sjokolade* kan en bruke i stedet for kaffe. Varme drikker, som *supper*, *nypete*, «*breste*» og andre kan brukes i stedet for kaffe og te.

FORSLAG TIL MATLISTE FOR 1 UKE

I BY ELLER BYLIGNENDE STRØK



Dette forslag er utarbeidet på grunnlag av kostlista. Det er ment som et eksempel og det vil derfor ikke passe for alle.

I en brosjyre som sendes over hele landet kan en ikke ta omsyn til vekslende spisevaner og økonomi, og forskjellig tilgang på matvarer.

Vi har også i oppskriftene tatt med en del enkle retter som mange husmødre kjenner.

	Frokost	Formiddagsmat	Middag	Kveldsmat
Søndag	Rå frukt. Stekt flesk. Speilegg. Grovt brød (ovnsbrød, knekkebrød, skonrok). Smør. Ost. Helmelk.	<i>Barna</i> skal ha «skole-frokost», også de som ikke går på skolen: $\frac{1}{3}$ l melk. Sammalt brød helst med smør, eventuelt pålegg som de voksne. 1 skonrok eller 1 stk. knekkebrød. 1 eple eller 1 appelsin eller 1 gulrot eller 1 skive kålrot. <i>De voksne</i> skal ha med som niste på arbeidsplassen: Sammalt brød med smør eller margarin. Som pålegg: ost, fisk, frukt eller grønnsaker.	Ferskt kjøtt og suppe. Pepperrot eller løksaus. Poteter. Bær, hermetiske.	Syltetøy eller fruktmos. Grovt brød m. m. som frokost. Ost. Melk.
Mandag	Rå revne gulrøtter med rorte tyttebær. Brød m. m. som søndag.		Kokt, lettsaltet fisk eller klippfisk. Kokte gulrøtter. Hvit saus. Poteter. Eller: Bacalao. Byggryns saftsuppe med bær.	Stekte poteter og flesk. Brød m. m. som søndag.
Tirsdag	Kokte kålrotskiver. Hjemmelaget leverpostei. Brød m. m. som søndag.		Lapskaus med røtter. Semulegrøt eller oste-kake. Rød saus.	Stekt torskerogn. Poteter. Brød m. m. som søndag.
Onsdag	Rå frukt. Havresuppe. Brød m. m. som søndag.	En god matpakke er: 1 stk. med mysost eller prim. 1 stk. med goudaost eller nøkkelost. 1 stk. med torskerogn eller sursild.	Potetsuppe m. grønnsaker. Medisterkaker av sei eller kaker av annen fisk. Surkål eller salat av rå grønnsaker. Poteter.	Kjernemelks- eller surmelksgrøt. Saft og vann. Skonroker. Ost.
Torsdag	Rå frukt. Sursild. Brød m. m. som søndag.	1 stk. med stekt fisk eller fiskepudding. 1 stk. med epleskive eller appelsinskive. 1 stk. med grønnsak-salat, kålrotskiver ell. l.	Lever som vilt. Kokte snittebønner. Poteter. Tyttébærgrøt med melk.	Potetsalat. Brød m. m. som søndag.
Freitag	Rå frukt. Havregrøt. Brød m. m. som søndag.	Middagsrester bør nyttes i matpakken. Til drikke: melk (varm eller kald) eller kakao eller sjokolade kokt på skummet melk.	Ertesuppe med røtter. Fiskepudding av sei. Lys saus med persille eller løk. Poteter.	Potet og kålrotbiff. Brød m. m. som søndag.
Lørdag	Rå frukt. Brød m. m. som søndag.		Stekt fersk sild. Rå kålsalat. Poteter. Kjernemelk eller surmelksuppe eller hverdagskrem.	Skårne smørbrød med: Egg. Leverpostei. Ost. Epleskiver og gelé. Vafler med byggmel. Kakao ellersjokolade.

Bruk alltid *helmelk* til frokost og så langt det rekker til de andre mål. *Te*, *kakao* og *sjokolade* kan en bruke i stedet for kaffe. Varme drikker, som *supper*, *nypete*, «*breste*» og andre kan også brukes i stedet for kaffe.

FISK



Kostlista sier at en skal bruke 150 g fisk, rogn og lever tilsammen gjennomsnittlig pr. voksen person daglig.

Husmora må lære seg vareskjønn for å gjøre fornuftige innkjøp: Kjennetegnet på god, fersk fisk er friske røde gjeller, blanke, ikke innsunkne øyne. Renset fisk og filet skal ha et fast kjøtt og frisk lukt.

Bruk også tørrfisk, saltfisk, spekesild. Også her gjelder det å få god vare.

Rens fersk fisk omhyggelig straks den er kommet i hus; legg den kaldt. Skal fersk fisk ligge til neste dag, skrap en også skjellene av, og tørker den godt. Nyttbar innmat bør etter rensing legges i kaldt vann.

Hvis filetene skjæres fra, nyttes skinn, ben og hode til kraft. Ta ut øynene, ellers blir fiskekraften uklar.

Varier tillagingen av fisk. Stekt torskerogn og kald fisk er greit smørbrødpålegg. Bruk mer sild, også som sursild, sildesalater o. lign.

La aldri fisk fosskoke. Bruk helst fett til steking, forholdsvis rikelig. En får da fort god stekeskorpe.

Kan en skaffe meget fett, vil en rå til å steke fisk i fettgryte. En får da stekeskorpen rundt hele fisken med en gang.

Bruk rikelig grønnsaker til allslags fisk.

KOKT, MAGER, FERSK FISK

Torsk, sei, hyse, hvitting, gjedde o. a., når en ikke skal nytte kraften:

Ca. 1½ kg fisk til 1 l kokende vann.

½—¾ dl salt.

⅓ ss. eddik.

Skal en nytte kraften av fisken, bruk da:

til 1 l vann

1 t.s. salt.

Da må en lake fisken etterpå. (Se oppskrifter.)

KOKT FISKEINNMAT

Til 1 l vann

½ dl salt.

KOKT, FET, FERSK FISK

Sild, makrell, kveite, laks, ørret o. a., når en ikke skal nytte kraften:

Ca. 1 kg fisk

til 1 l vann.

½ dl salt.

Server fersk fisk med smeltet smør eller margarin, gjerne med persille eller gressløk.

DAMPKOKT FISK

1. Legg renskårne fiskestykker mellom to smurte tallerkener. Dryss litt salt på stykkene.

Sett dette over et kokekar med kokende vann og la det dampe til fisken er kokt.

2. Legg fisk i en vanlig dampkoker. Dryss salt på stykkene. Ha litt kokende vann i underkjelen. Damp fisken til den er mør. Vannet i underkjelen får endel kraft fra fisken. Det kan brukes som vanlig fiskekraft.

FISKEKRAFT

Bruk godt ferskt fiskeavfall (hoder, skinn og ben) til kraftkoking. Ha på kaldt vann så det står over, salt (1 t.s. pr. l). Kok langsomt opp, skum godt, kok ½ time. Sil kraften. Avkjøl den raskt.

KOKT SALT FISK ELLER SALT OG RØKT FISK,

1—1½ kg fisk.

Kaldt eller kokende usaltet vann.

Vann godt ut sterkt saltet fisk. Bruk til lettsaltet eller lettsaltet og røkt fisk, kokende usaltet vann.

Bruk til f. eks. klippfisk o. a. sterkt saltet fisk, kaldt usaltet vann.

Server salt fisk med smeltet smør eller margarin, gjerne med hardkokt hakket egg i. Eller:

Bruk hvit eller lys saus med persille, gressløk, røtter, senep o. a.

MAKRELL, SILD, SEI O. A. FISKESLAG MED SUPPE

Ca. 1—1¼ kg fisk.

1½ l kokende vann.

1½ t.s. salt.

Lake til fisken:

½ l kokende vann.

¾ dl salt.

Suppe:

1¼ l fisk- og rotkraft.

50 g (5 s.s.) hvetemel.] Jev-

3½ dl melk.

300 g (ca. 3 røtter).

Gressløk eller purre.

1 dl sur fløte.

FRIKASÉ AV FERSK FISK, SILD, MAKRELL O. A.

Ca. 1 kg fisk.

½ kg røtter og grønnsaker.

Vann, salt (1½ t.s. pr. l).

30 g (2 s.s.) margarin eller smør.

Ca. 30 g mel. (3 s.s.)

Ca. ½ l fisk- og rotkraft.

Hakket persille.

Lake til fisken, se kokt fisk og suppe.



UTBLØYTING AV TØRR-FISK

Tørrfiskens legges i vann i 2 døgn. Helst rennende vann, eller vannet byttes 2 ganger daglig. Flåes og skjæres i passende stykker. Til tørrfiskretter utbløytes stykkene videre 2 à 3 døgn i vann til de er passe myke.

Lutefisk. Etter at stykkene har ligget 2 døgn i vann, legges de i døgn i lutvann og til slutt i døgn i rent vann.

Sodalut: 2 s.s. krystallsoda eller 1 s.s. kalsinert soda til 1 à 2 liter vann, etter som en ønsker fisken mer eller mindre sterkt lutet.

DAMPKOKT TØRRFISK

De utbløtte tørrfiskstykker strøes med salt og legges på damprist. Kokes under tett lokk ca. 15 min. Serveres med smeltet smør, gulrøtter, kålrot eller andre grønnsaker.

KOKT LUTEFISK

1½—2 kg lutefisk.
til 1 l kokende vann.
½ dl salt.

Til lutefisk passer det godt å servere fett i stedet for smør eller margarin.

DAMPET FISK MED LYS SAUS

¾ kg renskåret sei eller hyse.
½ s.s. salt.
½ s.s. eddik.

60 g (4 s.s.) margarin eller smør.

30 g (3 s.s.) mel.
Ca. 1½ dl fiskekraft eller vann.

½ dl søt fløte?
Ca. 2 s.s. sitronsaff eller 1 s.s. eddik.

1 eggeplomme.
½ t.s. farin.

Gni fiskefiletene med salt. Drypp over eddik og la dem ligge en stund. Skjær fisken i jevne stykker. Legg stykkene i kokekaret med margarin over og under og damp den mør under lokk ved svak varme. Lag jevning av mel og kald fiskekraft eller vann. Kok den 10 min.

Rør eggeplomme, sukker og fløte, ha det i sausen og la den tykne uten å koke.

Ha i sitronsaff eller eddik og

kraften fra fisken. Ha sausen over fisken på fatet.

BACALAO

120 g (8 s.s.) margarin eller smør.

¾ kg klippfisk.

¾ kg (7—8) poteter.

120 g løk.

1½ dl tomatpuré.

1 kn.odd kajenne utrørt i vann.

2 dl vann.

Skjær utvannet og vel rensat klippfisk i jevne, firkantede stykker. Skjær råskrelte poteter og løk i skiver. Klipp opp spansk pepper.

Legg i lag i kokekaret:

Fisk, poteter, løk, tomatpuré og pepper. Ha over kaldt vann og olje og kok det jevnt til alt er mørt ca. ¾ time. Rør ikke i retten under kokinga, men ryst kokekaret av og til. Server retten rykende varm, helst i kokekaret. Legg margarin i bunnen av kokekaret og mellom lagene.

FISKARONI-ELLER KLIPP-FISKSODD

150 g fiskaroni eller 250 g klippfisk.

1½ l vann.

150 g salt, røkt flesk.

200 g kålrot.

200 g gulrot.

600 g poteter.

Litt hakket løk, salt.

STELL AV FISKARONI

Ha fiskaroni i kokende skummet melk. Hold den nede i melken med et lett press. Kok den forsiktig 3—5 min. Hell væsken fra og ha straks fiskaronien i retten. Rester av bløtemelk kan en bruke i sausen.

Kok biter av flesk og røtter ca. ¼ time. Ha i biter av poteter og kok videre 10 min. Ha i utbløtt fiskaroni eller fisk og løk og kok det hele ca. 10 min. Salt.

LYS FISKESUPPE,

se makrell o. a. fisk med suppe.

SILDEGRYN

60 g (¾ dl) helgryn.

100 gr (1 dl) erter.

Fleskesvor.

1½ l kaldt vann.

150 g kålrot.

150 g (2 stk.) poteter.

Litt løk.

2 spekesild.

Timian, kan sløyfes.

Kok utbløtte gryn, erter, svor og vann ca. 2 timer. Ha i kålrotbiter, kok ca. ¼ time. Ha i potetbiter og hakket løk, kok ca. ¼ time. Ta opp fleskesvoren. Ha i strimler av utvannet, rensat sild. La den koke med 2 minutter. Ha på timian før serveringen. Suppa skal være tykk.

SILD I FORM

700 g (ca. 7 stk.) poteter, rå.

2 spekesild.

80 g magert flesk.

15 g løk.

Vel 1 s.s. margarin.

2 s.s. mel.

2½ dl melk.

1 dl sur fløte.

1 s.s. revet nøkkelost.

Litt pepper.

Litt støtt brød.

Skjær rå, skrelte poteter i skiver. Stell sild som vanlig. Skjær den i små biter. Brun små fleskebiter og hakket løk sammen.

Lag saus. Ha i fløte, ost og pepper.

Legg poteter, sild, flesk og saus i lag i en form. Ha støtt brød over. Stek retten i ovn ca. 1 time. Server retten i formen.

KRYDDERSILD

1 kg sild.

2 l vann.

1 dl salt.

3 laurbærblad.

8 pepperkorn.

Kok silda i laken.

Server den varm med kraften over.

KOKT KALD MAKRELL

Makrell kokes på samme måte som kryddersild, ligger i laken til den er kald.

Ca. 1 kg makrell.

2 l vann.

1 dl salt.

3 laurbærblad.

8 pepperkorn.

Server makrellen med pepperrotsaus.

BIFF AV SEI, TORSK, HYSE, SILD, KVEITE O. A. FISK

1 kg fisk.

3 deler grynsmel.

1 del salt.

Litt pepper.

Ca. 70 g (4 s.s.) matfett.
30 g (2 s.s.) margarin.
60—80 g løk (1—2 stk.).

STEKT KLIPPFISK MED TOMATER

½ kg skinn- og benfri klippfisk.
Grynnemel.
Litt pepper.

50 g (3 s.s.) matfett.
50 g (3 s.s.) margarin.
1 dl sur fløte eller fløtemelk.
Ca. 1 dl tomatpuré.
Vann klippfisken godt ut, skjær den i passe stykker. Grill og stek fisken som makrell.

SILDEPANNEKAKER

1 kg småsild.
Grynnemel, salt.
80 g (6 s.s.) matfett

80 g (1¾ dl) mel.
¼ t.s. salt.
6 dl melk.
3 egg.
2 s.s. gressløk.

Røren helles over silda når de er stekt. Pannekaken stekes ferdig ved svak varme.

FISK I FORM MED LYS SAUS

¾ kg renskåret fisk (ca. 1¼ kg brutto).
Litt salt.
50 g (3 s.s.) margarin eller smør.

Saus:

50 g (3 s.s.) margarin eller smør.
50 g (5 s.s.) mel.
4 dl melk.
½ dl sur fløte.
Litt sitronsaft eller eddik.
Litt sennep.
Støtt brød.

Dryss salt på renskarne fiskestykker. Brun stykkene lett i margarin. Lag hvit saus. Ha i den ferdige saus sur fløte, sitronsaff eller eddik, sennep utrørt i vann, salt. Legg fisk og saus i lag i ildfast form, saus øverst. Strø brød over.

Stek retten i ovn ca. ½ time. Server den i formen. Om en vil, kan en bruke mindre fisk i retten, bruk i stedet noen kokte røtter.

FISKEGRATENG

Ca. 1 kg hyse (kolje) eller annen fersk eller saltet fisk.

60 g (4 s.s.) margarin eller smør.
60 g (6 s.s.) mel.
4½ dl melk.
1 kn.odd muskatplomme.
Salt.
2—3 egg.

Støtt, lyst brød.

Kok fisk eller bruk fiskerester. Lag tykk hvit saus. Avkjøl den. Ha i eggeplomme. Bland i kokt, rensset og opp-plukket fisk. Ha i krydder og stive hviter til slutt. Fyll gratengen i form. Strø brød over. Stek den ca. ¾ time i varm ovn. Den skal heve seg, bli pent gulbrun og gjennomstekt. Server den i formen. En kan også til denne rett bruke mindre fisk og ta røtter i stedet.

GRATENG AV RÅ FISK

1 kg hyse (kolje), makrell eller annen fersk fisk.

40 g (3 s.s.) margarin eller smør.
40 g (4 s.s.) mel.
3 dl melk.
1 kn.odd muskatplomme.
Salt.
2 egg.

Skrap rå fisk. Bland den skrapte fisk i sausen. Bruk ellers tillagingsmåte som i forrige oppskrift.

KLIPPFISKPUDDING

½ kg klippfisk, skinn- og benfri (utvannet).
150 g fransbrød.
¼ l melk.
70 g (5 s.s.) margarin eller smør.
2 egg.
Muskatplomme.
Salt?

Kok klippfisk eller bruk fiskerester. Rens og plukk opp. Skjær opp brød og bløt det. Kok fisk, brød, melk og margarin. Avkjøl. Ha i eggeplommer og krydder og til slutt stive hviter. Fyll røren i form. Stek den i vannbad til den er gjennomstekt og pent hevet. Hvelv puddingen ved serveringen.

Server til gratenger:

Smeltet smør eller margarin, lys tomat saus eller annen lys saus, hvit saus, kaperssaus.

FISKEDEIG, FIN

400 g renskåret fisk, hyse (kolje), lyr, sei, gjedde.
1 b.s. salt.
1 s.s. potetmel.
Ca. 6 dl melk eller fløtemelk.

Eller:

2 s.s. smør eller margarin.
Ca. 6 dl melk.
Litt muskatplomme.

Mal renskåret fisk, salt og potetmel, inntil 6 ganger. Ta margarin med i kvernen siste gang. Rør eller støt deigen godt, og spe den forsiktig. Melken må være søt. Gjerne kokt og avkjølt. Ha i krydder. Prøv deigen. Bruk deigen til pudding, kålruletter, fylt kålhode, boller og kaker. Deigen til boller og kaker må være litt fastere enn til pudding.

PUDDING

Fyll fiskedeig i godt smurt form. Stek den i vannbad til den er gjennomstekt, ca. ½—1 time. Unngå hard skårpe ovenpå.





BOLLER

Form jevne boller. Legg bollene i kokende kraft. La dem trekke ca. 10 min. eller til de er gjennomkokt.

Bruk til retter av fiskedeig: Hvit eller lys saus med kapers, karri, tomatpuré, retter eller reker i.

MAKRELLDEIG

- 400 g renskåret makrell.
- 1 b.s. salt.
- 1½ s.s. potetmel.
- Ca. 4 dl melk.
- 1 lite egg (kan sløyfes).
- 80 g spekk (kan sløyfes).
- Ca. 1/8 t.s. muskatplomme.
- Ca. 1/8 t.s. pepper.

Lag deigen som fiskedeig, fin. Rør inn egg før en sper med melk. Bruk ferskt eller godt utvannet saltet spekk. Mal det 2 ganger og rør det inn forsiktig på slutten av speingen. Bruk deigen til pudding og boller. Bruk til retter av makrelldeig lignende sauser som til fin fiskedeig. Brun saus passer også godt.

SILDEDEIG

- ½ kg renskåret sild.
- 1 b.s. salt.
- 1½ s.s. potetmel.
- Ca. 3 dl melk eller fløtemelk.
- ¼ t.s. pepper.
- Litt ingefær.
- Litt muskatplomme.

Lag deigen som fiskedeig, fin. Bruk deigen til pudding, boller og pølser. Sauser som til makrell.



FISKEDEIG, GROV. TIL KARBONADER

- ½ kg renskåret sei, sild eller makrell.
- 50 g spekk (kan sløyfes).
- 1 b.s. salt.
- 1 s.s. potetmel.
- Ca. 1—2 dl melk.
- Ca. ¼ t.s. pepper.

- 50 g (3 s.s.) matfett.
- 30 g (2 s.s.) margarin eller smør.
- 60—80 g løk.

Mal fisk og spekk 2 ganger. Ha salt og mel i. Spe raskt. Ha i krydder. Lag karbonader. Stek. Server med brunet løk.

MEDISTERKAKER AV SEI

- ½ kg renskåret sei.
- 1 b.s. salt.
- 1½ s.s. potetmel.
- Ca. 2 dl melk.
- 150 g spekk.
- ½ t.s. pepper.

- 40 g (3 s.s.) matfett.

Lag deigen som fiskedeig, grov, men mal spekk for seg og ha det i etter at deigen er spedd. Form litt tykke, flattrykte kaker. Brun og la dem surre i fett til de er gjennomstekt.

SILDEINNMATKAKER

- Rogn og melke av 6 store sild.
- 1 kokt potet.
- 50 g flesk eller nyretalg.
- Ca. 1 t.s. salt.
- 1 s.s. potetmel.
- ¼ t.s. pepper.
- 1 egg.

Fett eller margarin å steke i.

Kok innmaten. Ta fra hinner. Mal innmat, flesk, potet, salt og mel en gang. Ha i krydder og egg. Legg kaker med skje på stekepannen og brun dem. Server gjerne kakene ved siden av stekt sild.

SALTFISKBALL

- 1 kg salt fisk (bruk helstsprenget sei).
- 600 g (ca. 5—6 stk.) rå poteter.
- 100 g 1—2 stk. kokt poteter.
- 100 g nyretalg.
- 50 g løk.
- Ca. 100 g (2 dl) gryn timer.

- ½ t.s. pepper.
- ¼ t.s. ingefær.

- 50 g flesk (helst salt, rått eller kokt).

Mal rensset fisk, poteter, talg og løk to ganger. Ha i mel og krydder. Ha i mer mel hvis fisk og poteter er bløte; men røren bør være så løs som rådd er.

Lag store, runde boller, legg et par fleskebiter midt i hver. Ha bollene i fosskokende vann og kok dem inntil ¾ time. Server fiskball med fett, smeltet smør, margarin.

MARINERT SILD

- 6 spekesild.
- 1 løk.

- 3 s.s. olje.
- 1 s.s. eddik.
- 2 t.s. kapers.
- ½ t.s. pepper.
- 1 t.s. farin.
- 1 s.s. hakket persille.

Vann ut silda.

Legg løkringer over sildefiletene på fatet. Lag saus av det øvrige og hell den over silda. Det bør stå en stund før serveringa.

SURSILD

- 3 sild.
- 15 g løk.
- 6 pepperkorn.
- 1 laurbærblad.
- ½ dl eddik.
- ½ dl vann.
- Ca. 1½ s.s. farin.

SURSILD MED TOMAT-PURÉ

- 1 kryddersaltet islandssild eller 2—3 spekesild.
- 1 liten hakket løk.
- 1½ s.s. sukker.
- ¾ s.s. olje.
- 3 laurbærblad.
- 1½ s.s. eddik.
- ¾ dl tomatpuré.

Sursild. Skjær fileter av vel utvannet sild i jevne stykker. Legg dem i lag med løkringer, pepperkorn, oppbrukt laurbærblad i glass eller krukker. Bland eddik, vann og farin og hell over. Sausen må dekke innholdet.

Sursild med tomatpuré. Lag saus av sukker, olje, eddik og tomatpuré. Legg stykker av sild, hakket løk og laurbærblad i lag med sukker mellom lagene og over.

MELK



Kostlista sier at en skal bruke 1 liter melk daglig pr. voksen person, $\frac{1}{2}$ l helmelk og $\frac{1}{2}$ l skummet. Den som kan, bør bruke all melk som helmelk.

Lær å nytte skummet- og kjernemelken, særlig til spesielle retter. Ostemasse fra skummetmelk kan enhver husmor lage selv. Bruk ostemasse til å drøye annen mat.

Melk bør aldri kokes lenge.

Under koking har melken lett for å legge seg ved, især skummetmelken. Best unngår en dette ved å varme melken opp i vannbad. Har en ikke høve til det, følg disse råd: Bruk tykke kokekar, gjerne

jerngryte. Smør karet med fett. Rør godt rundt like før melken koker opp.

Når melk og mel brukes sammen, til grøter, supper, sauser, bør melet svelle i melken $\frac{1}{2}$ —1 time.

I melkeretter med gryn koker en først grynene i vann eller litt av melken til de er møre, deretter spes med resten av melken. Melkemat saltes etter at den er kokt.

Skummet melk kan gjerne gjøres sur (tykk) når den skal brukes som drikkemelk.

SURMELK

En skal ikke la melken syrne av seg selv, eller bruke gammel melk.

Bruk frisk, søt melk, varm den til 25 grader C. Bland den med litt ekstra god, sur melk, gjerne kjernemelk. Visp godt rundt. Dekk melken lett til, og sett den på et lunt sted så den løper sammen innen 12—18 timer. Sett den kaldt straks den løper sammen.

Flaskemelk får en også god sur på denne måten.

FLATBRØDSOLL

$1\frac{1}{2}$ l god sur melk.

Knust flatbrød.

MELKERINGER

$1\frac{1}{2}$ l helmelk.
Litt god surmelk.

Støtt kavring.
Sukker.

OPPLAGT MELK

$1\frac{1}{2}$ l god, sur melk.

Ca. $\frac{1}{2}$ dl fløte.
Litt bær eller gelé.

Melk.

Hell den sure melken i et strie-

klede som er bundet over benene på en omvendt taburett. La den stå til neste dag slik at mysen drypper av.

Ta osten opp og gni og visp den så den er glatt og jevn. Tilsett stivpisket kremfløte. Pynt med bær eller gelé og server melk eller fløtemelk til.

KJERNEMELKKALDSKÅL

$2\frac{1}{2}$ dl helmelk.
Ca. 20 g farin.
1 l kjernemelk.
 $\frac{1}{2}$ t.s. vaniljesukker.

1—2 dl fløte.

Pisk fløten, tilsett kjernemelken som er pisket med sukker. Piskes. Server riktig kald med kavring.

HVERDAGSKREM

1 l god, sur melk.
Ca. 3 s.s. syltetøy.
Ca. 2 s.s. farin.

Ca. 1 dl fløte.
4 skonroker eller gammelt tørket brød.

Pisk opp melken, tilsett syltetøy og om nødvendig sukker. Tilsett stivpisket fløte og like før serveringen tilsettes brød eller skonroker som er knust riktig grovt.

BYGG- ELLER HAVRE-MELSGRØT

2 l vann.
Ca. 300 g (7 dl) byggmel eller havremel.
Ca. 2 t.s. salt.

BYGG- ELLER HAVRE-GRYNSGRØT

240 g (6 dl) pressete bygg- eller havregryn.
2 l vann eller vann + melk.
Ca. 2 t.s. salt.

GRØT AV HVETEGRØPP

240 g ($\frac{1}{2}$ l) hvetegrøpp.
2 l melk eller vann + melk.
Ca. $1\frac{1}{2}$ t.s. salt.

Bløt melet i væsken ca. 1 time. Kok grøten 10 minutter. Salt.

KJERNEMELKS- ELLER SURMELKSGRØT

1 l kjerne- eller surmelk.
Ca. $\frac{1}{2}$ l søt, skummet melk.
250 g (6 dl) hvetemel eller byggmel.

30 g (2 s.s.) margarin eller smør.
Ca. 1 t.s. salt.

Lag jevning av mel og melk, la det svelle $\frac{1}{2}$ time. Kok opp



under stadig røring. Koker 10 minutter. Tilsettes smør og salt n r ferdig. (Hvis kjernemelken er lite sur, brukes mindre s t melk.)

BYGGMELSGR T

1 l vatn.
5 dl (300 g) sammalt bygg-
mel.
Ca.   l melk.
Salt.

Sm r ye.
Myssm r.
Sukker.

Sur melk til.

Ha litt salt i det kokende vannet. Dryss på alt melet og stamp gr ten — under koking — til den er helt klompefri og fast. Slå noe av den varme — ikke kokte — melken over, la gr ten stå på kokepunktet og trekke til den er godt kokt, bruk gjerne «vannbad». Rør til slutt melken inn i gr ten og smak den ferdig med salt. Skal den stå en stund før servering, ha litt varm melk over den så det ikke blir skorpe.

Server gr ten rykende varm med kald surmelk til. — Ekstra godt er det med smårøye, karvet myssm r og litt sukker oppå.

Gr ten er også god om en nytter blandet mel — av sammalt bygg og sammalt hvete.

I alle tilfelle er det om   gjøre   ha mel av ekstra godt tørket k rn — tørket gr tmel.

BYGG- ELLER HAVRE-GRYNSVELLING

60 g (2 dl) presset bygg- eller havregryn.
1   l vann eller vann og melk.
Ca. 1 t.s. salt.

MELKESUPPE MED GRØNNSAKER

3 poteter.
1 gulrot.
1 persillerot.
1 purre.
Litt selleri.

3—4 spiseskjeer presset bygggryn.
2 spiseskjeer r.
Vann til står  v r.

Ca. 1   l skummet melk.
Salt, pepper, finh. persille.

Røv poteter og røtter på råkostjern. Kok sammen med gryn og smør. Når det er kokt, spe med melken. Det hele f r et oppkok. Brukes alm. helegryn, legg disse i bl yt natten over i vann. Man kan også istedenfor gryn tilsette en meljevning.

BOLLEMELK

1   l melk.
Litt hel kanel.
Salt.

BOLLER 1

3 kokte poteter (200 g).
2 dl melk.
4 dl byggmel.
1 s.s. farin.
  t.s. salt.
1 kn.odd kardemomme.
1 lite egg.

BOLLER 2

2 s.s. smør eller margarin.
1 dl mel.
1   dl melk.
1 kn.odd salt.
1 t.s. farin.
1 kn.odd kardemomme.
  t.s. kanel.
1 lite egg.

Lag sm rgr t av smør, mel og melk. Avkjøl litt og tilsett krydder og egg.

Kok opp melken. Ha i kanel og sett melken til side mens bollene legges i. Småkoker ca. 10 min. til bollene er ferdigkokt.

MAKARONIMELK

1   l melk.
Litt hel kanel.
60 g makaroni.

1 s.s. margarin eller smør.
1 s.s. farin.
1 egg.
Salt.

Kok makaroni og kanel i melken til makaronien er m r. Tilsett smør og salt. Pisk  gg og sukker og tilsett suppen litt etter litt under stadig visping.

MYSSM RVELLING

1   l vann.
Ca. 75 g myssm r.
Ca. 60 g byggmel.

Ca.   t.s. salt.

Ca. 1 dl god melk eller fløte.
Sukker.

MYSSM RGRYN

60 g (1 snau dl) bygg- eller (1   dl) havregryn.

1   l vann.

Ca. 75 g (2 dl) oppskavet myssm r (surprim).

Ca.   t.s. salt.
Byggmelsjevning?

Ca. 1 dl god melk eller fløte.
Sukker.

Gryn, ost og vann koker til grynene er møre — og har jevnet suppen. Smakes ferdig med sukker og salt. 1 skje fløte eller fløtekrem i hver tallerken er godt, men ikke nødvendig.

KJERNEMELKS- ELLER SURMELKSSUPPE

1 l kjernemelk eller sur melk.
6 dl s t skummet melk.
50 g (1 dl) hvetemel eller byggmel.
50 g rosiner, kan sløyfes.

Noen nøtter eller mandler.
Litt vaniljesukker.

Ca. 65 g (  dl) farin.
Ca. 1 dl fløte.

Tillagingsm te som kjernemelks- eller surmelksgrøt.

TRONDHEIMSSUPPE

1   l vann.
60 g pressete bygggryn.
1 s.s. mel } jevning.
1   dl melk }
Ca.   dl saft.
1—2 s.s. syltete b r.
Ca. 50 g farin.

PANNEKAKER

160 g hvetemel.
eller:
100 g byggmel.
60 g hvetemel.
  t.s. salt.
  l melk.
1 egg.

Ca. 30 g matfett.



HAVREGRYNSLAPPER

- 1 tallerken havregrøt.
- 1½ dl melk.
- 2 s.s. farin
- Ca. 200 g hvetemel.
- ½ t.s. kardemomme.
- 1½ t.s. salt.
- 3 egg.

Ca. 50 g matfett.

KARAMELLPUDDING AV RÅMELK

150 g farin til karamell.

- 2½ dl helmelk.
- Ca. 60 g (½ dl) farin.
- ½ t.s. vaniljesukker.
- Ca. 6 dl råmelk.

SEMULE- ELLER SAGO-GRØT

- 1 l melk.
- 90 g gryn.
- 30 g margarin.
- 30 g farin.
- 2—4 mandeldråper.

1 egg.

HAVREGRYNSKAKE

- 120 g (3 dl) havregryn.
 - 8 dl melk.
- 1 tallerken
1 grøt.

- 40 g (2½ s.s.) margarin eller smør.
- 40 g (2½ s.s.) farin.
- 2 egg.
- 2—4 sitrondråper eller mandeldråper.
- Litt nøtter eller mandler, kan sløyfes.
- 1 s.s. støtt kavring.

Grøten må være tykk. Ha i smeltet margarin eller smør. Bland i eggedosis og dråper. Fyll i form, strø kavring øverst. Stek kaken i ovn til eggene er stivnet (½—¾ time). Server den i formen. Rød saus til.

BYGGRYNSKREM

- 1 l melk.
- 125 g (3 dl) pressete byggryn.
- 25 g (ca. 1 s.s.) farin.
- 5 mandeldråper.

- 2 dl fløte.
- Server med rød saus.

Kok grøt av gryn og melk, avkjøl og tilsett sukker og mandeldråper. Til slutt stivpisket fløte.

Brukes alminnelig byggryn, legges i bløyt i melken natten over før de kokes. Bruk da 1½ dl gryn til 1 l melk.

OSTEMASSE AV SØT SKUMMET MELK

- 2 l melk.
- ½ t.s. løpe.

En god måte å nytte skummetmelken på er å felle ut ostestoffet — ostemassen — og bruke dette i forskjellige retter. Enhver husmor kan lett lage den selv. Fremgangsmåten er denne:

Varm melken opp til 30—35 grader — vel lunken. Ha i osteløpe, rør godt rundt. La melken stå lunt, 10—15 minutter, til den blir gelé. Rør igjen godt rundt, og la den stå ca. 10 minutter til en ser at mysen skiller seg ut. Tøm massen i silekle, pose eller dørslag så mysen renner godt av; hjelp til ved å klemme ut med en skje. Det kan være hensiktsmessig å sette press på massen slik at ostemassen blir så fast at den etterpå kan rives på rivjern. Mindre fast ostemasse kan males på kjøttkvern.

Til 2 liter skummet melk passer det å bruke ½ teskje løype. Osteløype får en kjøpt på apotek eller i farvehandel. På landet kan en også regne å få fra meieriet. Kjøp bare litt ad gangen — 25—30 øre. Oppbevar den mørkt og kaldt. Den må dog ikke fryse. Av 2 liter melk får en ca. ¼ kg ostemasse. Denne inneholder melkens eggehvite.

En kan også bruke mindre mengde løype enn angitt, men da trengs lengre tid før melken stivner.

Ostemasse kan en bruke f. eks. til å blande i kjøttdeig og leverdeig sammen med rester av poteter, grønnsaker, flesk, skinke og lignende. Den kan også brukes i forskjellige desserter.

Mal alltid ostemassen fin eller gni den fin før den blandes inn i rettene.

Nyopptatt ostemasse — ikke presset — av

hmelk eller skummet melk kan brukes sammen med syltetøy og fløte som dessert.

Vi gjengir her en rekke måter å bruke ostemassen på:

KJØTTKAKER MED OSTEMASSE

- ¼ kg karbonade- eller kjøttdeig.
- ¼ kg ostemasse (av ca. 2 l skummet melk).
- 1 barneskje potetmel.
- 1 barneskje hvetemel.
- Salt, pepper, ingefær.
- Revet løk.
- Ca. 3 dl melk.

Ostemassen gnis ut og blandes med kjøttdeig, mel og krydder. Arbeides godt og spes forsiktig med melken som annen kjøttdeig.

Lages til kaker som stekes i smør.

LEVERKAKER MED OSTEMASSE

- ¼ kg lever.
- ¼ kg ostemasse.
- Ca. ½ løk.
- 2 kokte poteter.
- Ca. 1 teskje salt.
- ¼ teskje pepper.
- ½—1 egg.



Ostemassen, lever, løk og poteter males 1 gang på kjøttkvern. Tilsett halvpisket egg og krydderier. Stekes i smør og når kakene er stekt, tilsettes litt sur fløtemelk så kakene får surre litt.

Av denne porsjon får man ca. 15 kaker.

OST- OG SKINKEPUDDING

$\frac{1}{4}$ l (ca. 250 g) malt ostemassee.

$\frac{1}{4}$ l tykk hvit saus.

$\frac{1}{4}$ l (60 g) kokt makaroni.

1 à 2 dl finskåret skinke.

2 egg.

Muskat, salt.

Ostemassen gnis fin og alt blandes sammen. Til slutt stivpisket eggehvide. Stekes i form ca. $\frac{1}{2}$ à $\frac{1}{4}$ time. Spises med tomat saus eller smeltet smør.

OST- OG SKINKEKAKER

$\frac{1}{2}$ l (450 g) malt ostemassee.

2 dl tykk hvit saus.

$\frac{1}{2}$ l malte poteter.

2 dl hvetemel.

Finskåret skinke.

1—2 egg.

Salt, pepper, muskat.

Ostemassen gnis fin. Alt blandes. Eggene halvpiskes. Formes som kaker og stekes i smør.

OSTEGRATENG MED GRØNNSAKER

2 spiseskjeer hvetemel.

3 spiseskjeer smør.

$3\frac{1}{2}$ dl melk.

Ca. 2 dl finsm. ostemassee.

Ca. $\frac{1}{2}$ l kokte røtter.

2 egg.

Salt, muskat.

Lag hvit saus, avkjøl, tilsett eggeplommer, ostemassee, røtter og krydder og til sist de stivpiskete eggehviter.

Steker ca. $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ time.

OST- OG MAKARONI-PUDDING

6 dl ($\frac{1}{2}$ kg) malt ostemassee.

$\frac{1}{4}$ l tykk hvit saus.

2 dl (50 g) kokt finskåret makaroni.

2 spiseskje sukker.

Ca. 5 mandeldråper.

2 egg.

Ostemassen røres eller gnis glatt og det øvrige tilsettes.

Til slutt eggeplommene og de stivpiskete hviter. Stekes i en ovn ca. $\frac{1}{4}$ time. Rød saus til.

OSTEKAKE

1 l melk.

2 egg.

1 teskje vaniljesukker.

2 dl hvetemel.

$\frac{1}{2}$ teskje salt.

$\frac{1}{2}$ teskje osteløype.

Melken varmes til vel lunken. Eggene piskes med salt, tilsettes hvetemel og melken helles i under stadig omrøring. Fylles i smurt form og osteløypen røres i. Stekes i middels varm ovn. Rød saus eller syltetøy til.

OST- OG BRØDPUDDING

$\frac{1}{2}$ l (450 g) malt ostemassee.

$\frac{1}{2}$ l melk.

$\frac{1}{4}$ l malt brød.

2 s.s. smør.

2—3 s.s. sukker.

3 s.s. rosiner.

6 mandeldråper eller malte mandler.

$\frac{1}{4}$ t.s. salt.

3—4 egg.

Ostemassen gnis fin med litt melk. Så tilsettes resten av melken, brødet, smeltet smør, smak-

stoffer, eggeplomme og til sist de stivpiskete hviter. Stekes $\frac{3}{4}$ time i vannbad. Rød saus til.

OSTEPUDDING

6 dl ostemassee.

2 egg.

3 s.s. sukker.

5 s.s. hvetemel.

4 s.s. semulegryn.

2 s.s. smeltet smør.

6 s.s. sur fløte.

Revet skall av 1 sitron.

Ostemassen males, eggeplommene og sukkeret piskes og det øvrige tilsettes. Til slutt de stivpiskete eggehviter. Stekes i form ca. $\frac{3}{4}$ time og serveres kald med rød saus.

*

Av sur skummet melk kan en få ostemassen bare ved oppvarming, men denne ostemassee passer ikke så godt sammen med kjøtt. Derimot kan en bruke den som pålegg, utrørt med litt fløte. En kan også felle ut ostemassen av søt skummet melk med kjerne-melk eller annen sur melk og bruke den på følgende måte:

KNAOST

2 l skummet melk.

$\frac{1}{2}$ l kjernemelk.

1 teskje karve karse, gresslök eller persille.

Ca. $\frac{3}{4}$ t.s. salt.

2 s.s. melk eller fløte.

Den søte melk får et oppkok. Tas av varmen og tilsettes kjerne-melken. Osten tas opp i dørslag og iblandes melk, salt og karve.



POTETER



Kostlista stiller opp $\frac{1}{2}$ kg poteter pr. voksen daglig.

For mange passer det å koke dobbelt så meget poteter som en er vant til. Bruk overskuddet fra middagen til andre måltider og spesielle retter. Økt forbruk av poteter sparer innførsel av korn.

Dampkok potetene med skallet på, eller legg dem i kokende vann, uskrelt. Skallet beskytter.

Det kan bli ensformig alltid å spise poteter kokt på samme måte. Lær å tilberede poteten på mange vis. Lag egne potetretter. Kokte poteter kan brukes i de fleste supper — ertesuppe, fiskesuppe, søtsuppe — i kjøtt- og fiskemat. De gir maten god smak og drøyer den. Varme poteter kan også brukes i sur melk. Baker en brød eller flatbrød selv, skal en bruke poteter i deigen.

OVNSTEKTE POTETER

$\frac{3}{4}$ kg poteter.
1 t.s. salt.

Velg større poteter med jevnt skall. Vask dem. Skjær et hakk i dem for dampens skyld. Sett potetene med hakket opp, i langpanne eller form. Strø på saltet. Stek dem i varm ovn til de er møre (ca. 1 time). Server dem rykende varme med skallet på.

POTETSTAPPE

850 g kokte poteter (8—9 stk.).

4 dl god melk.
30 g (2 s.s.) margarin eller smør.
Salt.
Litt pepper.

Ha melk og margarin eller smør i en gryte og la det koke opp. Ha i de kokte, knuste poteter og gi det et oppkok.

POTETSTAPPE MED BRUNET LØK

Legg en porsjon potetstappe i en ildfast form.

Skjær løk i skiver og brun dem i litt fett. Hell løken over potetstappen. Sett formen i varm ovn og la den bli lysebrun oppå.

STUEDE POTETER

850 g kokte poteter (8—10 stk.).

20 g ($1\frac{1}{2}$ s.s.) margarin eller smør.
20 g (2 s.s.) mel.

6 dl melk.
Ca. 1 t.s. salt.
Litt pepper.
Finskåret gressløk eller persille.

Kokte poteter skjæres i terninger, som får et oppkok i den hvite sausen.

POTETRAND

$\frac{3}{4}$ kg kokte poteter (7—8 stk.).
30 g (2 s.s.) margarin eller smør.
 $\frac{3}{4}$ dl melk.
2 små egg.
Salt, pepper.

La glatt potetstappe, kok den opp. Avkjøl den: Ha i vispet egg, salt og pepper. Fyll den i dobbeltsmurt randform. Stek i vannbad i stekeovn $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ time. Hvelv randen. Server den med kjøtt, fisk eller grønnsakstuing midt i.

POTETSUPPE M/ GRØNN-SAKER

1 l vann.
 $\frac{3}{4}$ kg poteter (7—8 stk.).
200 g røtter (1 gulrot — 1 persillerot).
Litt løk.
Suppekvast.

$\frac{1}{2}$ l melk.
Ca. $\frac{3}{4}$ s.s. salt.
25 g ($1\frac{1}{2}$ s.s.) margarin eller smør.
Hakket persille.

Ha potet- og rotbiter, løk og suppekvast i saltet, kokende vann. Kok til røttene er møre og potetene jevne. Spe

med melk og la suppen få et oppkok. Ha i margarin eller smør og hakket persille.

POTETGRØT

Knus eller mal kokte poteter og kok dem med melk til en passe tykk grøt. Øs grøten opp i dype tallerkener og strø stekte kjøtt- og flesketerninger over.

POTETKLUBB OG DUPPE

$\frac{1}{2}$ kg rå poteter (4—5 stk.).
250 g kokte poteter (2—3 stk.).
150 g (3 dl) grynmel.
1 t.s. salt.

3 l vann, 3 t.s. salt.

Duppe:

30 g (4 s.s.) oppskavet surmismør (ostprim).
50 g (3 s.s.) farin.
2 s.s. mel.
 $2\frac{1}{2}$ dl melk.
60 g godt fett (3 s.s.).

Rasp skrelte, rå poteter. Knus de kokte. Ha på mel og salt og





lag straks røre. Stikk ut klubb med vetet skje og legg dem opp i kokende, saltet vann. Vannet bør koke hele tiden.

Kok klubben ca. ½ time til den er gjennomkokt. Kok duppe med jevning. Smelt fett og hell det over duppen ved serveringen.

KOMPE

1 kg rå poteter (ca. 8—10 stk.).
100 g (1 ½ dl) sammalt hvitemel.
50 g (1 dl) krisemel eller gryn timer.
Ca. 1 t.s. salt.
Timian?
100 g salt flesk.

3 l vann, 3 t.s. salt.

Rasp potetene som til klubb. Sil det meste potetvann fra gjennom et klede. Lag røre som til klubb. Lag store emner og legg fleskebiten i. En kan ha timian på bitene eller i røren dersom en liker det. Kok kompen som klubb ca. 1 time. Server med eller uten smeltet fett.

KROPPKAKER

¾ kg kokte poteter (7—8 stk.).
2 små egg.
¾ dl melk.
Ca. 225 g (2 ½ dl) hvitemel.
1 t.s. salt.

200 g røkt magert flesk (skinkerester).
1 kn.odd pepper.
Litt løk.

3 l vann.
3 t.s. salt.

Brun små fleskebiten og hakket løk, ha på pepper. Knus kokte poteter. Ha i pisket egg og melk. Ha på salt og mel og elt det sam-

men til en passe fast deig. Den må ikke være hard. Lag straks kakene, ellers bløtner deigen.

Lag runde, litt flattrykte kaker med flesk inni. Kok kakene som klubb ca. 10 min. Server kroppkaker med rester av fleskefettet.

POTETKAKER MED FISK

750 g kokte poteter (8 stk.).
250 g kokt fisk.
1 egg.
Salt, pepper.

Mal poteter og fisk og sett til egg og krydder. Lag kaker og stek dem i godt matfett eller margarin.

POTETKAKER MED SILD

375 g kokte poteter (4—5 stk.).
2 gulrøtter (rå eller kokte).
Ca. 450 g (3—4 stk.) spekesild.
1 t.s. hakket løk.
40 g (1 dl) gryn timer.
40 g (½ dl) potetmel.
Pepper.

40 g (2 s.s.) fett.
Mal poteter, gulrøtter og sild én gang. Bland i mel og krydder. Lag kaker og stek dem i matfett.

POTETER MED FLESK I FORM

1 kg rå poteter (8—10 stk.).
1 løk.
2 s.s. hvitemel.
4 dl melk.
Salt og pepper.
250 g sideflesk.

Skrell potetene og skjær dem i skiver. Smør en ildfast form og legg potetene lagvis med hakket løk, krydder og mel. Hell melken over. Skjær flesket i skiver og legg dem over potetene. Sett formen i varm ovn til flesket er gjennomstekt og litt sprøtt (40—60 min.).

SKINKEKARBONADER

250 g skinkerester, kokt eller røkt, magert flesk.
300 g kokte poteter (3—4 stk.).
2—3 s.s. melk.
30 g (2 s.s.) margarin eller smør.
2 egg.
1 s.s. hakket persille.
1 kn.odd pepper.

Støtt brød.

80 g (5 s.s.) fett eller margarin.

Skjær skinken smått opp og bland med knuste poteter. Ha i

melk, smeltet margarin eller smør, pisket egg og krydder. Lag kaker av deigen. Snu kakene i støtt brød og stek dem lys brune.

POTETBIFF

1 kg rå potetskiver (8—10 poteter).
Salt, pepper.

100 g fett eller margarin (6 s.s.).
80 g (2 stk.) løk.

Skjær råskrelte poteter i finger-tykke skiver. Tørk skivene. Dryss krydder på og brun skivene i matfett og la dem surre til de er møre. Brun løk og ha over.

BONDEOMELETT

½ kg kokte poteter (6 stk.).
200 g lettsaltet, røkt flesk eller skinkerester.

2 egg.
2 s.s. melk.
1 s.s. gressløk.

Brunete fleskebiten og brunete potetskiver legges i lag i stekepannen. Visp egg, ha i melk og hakket gressløk. Hell røren over. La omeletten stivne ved svak varme. Skyv omeletten forsiktig over på fat.

POTETLAPPER

500 g revne, rå poteter (5 stk.).
2 s.s. fleskefett.
2 s.s. melk.
Ca. 50 g (1 dl) byggmel.
Salt.
Litt pepper (revet løk).

Bland alt og stek det som små pannekaker. Server dem som middagsmat med rikelig tyttebær.

POTET- OG EPLEPURE

¼ kg kokte poteter (3 stk.).
¼ kg sure epler (2 stk.).
15 g (½ s.s.) smør eller margarin.
1 ½ t.s. sukker.
1 dl vann.

Del opp eplene og kok dem i vannet. Press massen gjennom dørslag så skall og kjernehus kommer fra. Ha alt i en gryte og la massen bli godt varm. Passer til fet mat. Er eplene svært sure, kan en ta 1 del epler og 2 deler poteter.

POTETPUDDING MED OST

¾ l rå poteter (7—8 stk.).
½ s.s. margarin eller smør.

4 s.s. revet ost.
1 t.s. salt.

1 egg.
 $1\frac{3}{4}$ s.s. mel.
 $2\frac{1}{2}$ dl melk.
 $\frac{1}{2}$ s.s. margarin eller smør.

Skjær rå poteter i tynne skiver. Legg dem lagvis med salt, ost og margarin eller smør i en smurt og strødd form. Visp egget godt med salt, mel og melk. Hell blandingen over potetene. (Litt støtt brød oppå.) Sett formen i varm ovn og stek potetene til de er møre (ca. 25 min.).

POTETSALAT, KALD 1.

10 kokte poteter.

30 g margarin eller smør (1 s.s.).
1 løk.
2 dl vann eller kraft.
1 s.s. eddik.
1 kn.odd pepper.
1 t.s. salt.
 $\frac{1}{2}$ t.s. farin.
Hakket persille.

Smelt margarin eller smør. Ha i løk, hakket. La det surre til løken blir mør. Spe da med kraften. Ha i eddik, krydder og sukker. Legg kokte potetskiver i lag på serveringsfatet og hell saus mellom lagene og øverst. Dryss persille over.

Server salaten kald.

POTETSALAT, KALD 2

En liten tallerken kokte potet-skiver.
3 s.s. olje.
1 s.s. vann.
 $1\frac{1}{2}$ s.s. eddik.
 $\frac{1}{4}$ t.s. salt.
 $\frac{1}{4}$ t.s. farin.
 $\frac{1}{4}$ t.s. pepper.
1 s.s. hakket persille.
1 s.s. gressløk.

Pynt:

Grønt, rødbeter eller annet.

Bland saus av olje, vann, eddik, salt, farin og pepper. Legg potet-skivene i lag på serveringsfat med persille og gressløk mellom lagene. Hell sausen over salaten. Pynt salaten. Salaten bør stå kaldt en stund før serveringen.

POTETSALAT, VARM

$\frac{3}{4}$ kg kokte poteter (7—8 stk.).
 $1\frac{1}{2}$ dl kokende vann.
40 g ($1\frac{1}{2}$ s.s.) margarin eller smør.

50 g løk.

Ca. $1\frac{1}{2}$ s.s. eddik.
Ca. $1\frac{1}{2}$ s.s. farin.
Ca. $\frac{3}{4}$ t.s. salt.
Litt pepper.

Smelt margarin eller smør. Ha i vann og skiver av løken og kok den til den er mør. Ha i krydder og kokte potetskiver og varm dem forsiktig i sausen.

GRØNNSAK- OG FRUKT-SALAT

300 g kokte poteter (3—4 stk.).
200 g friske epler (2 stk.).
100 g syltede rødbeter (ca. 1 dl oppskåret).
Litt hakket løk.
 $\frac{1}{2}$ s.s. farin.
Rødbeteeddik etter smak.
1 kn.odd pepper.

Skjær poteter, epler og rødbeter i små, jevne biter. Bland alt sammen.

POTETLOMPE

Kokte, malte poteter (ca. 10—12 stk.).
2 deler krisemel (4—5 dl).
1 del byggmel (2— $2\frac{1}{2}$ dl).

Mal potetene, bland i så meget mel at en får kjevlet ut deigen. Stikkes ut med et lokk eller lign. Stekes på ren plate eller ovn til de blærer seg og blir gjennomstekte.

VAFLER MED POTETER

$\frac{1}{2}$ kg kokte poteter (5—6 stk.).
Ca. 250 g (5 dl) grynmel.
 $1\frac{1}{2}$ t.s. salt.
40 g (ca. 2 s.s.) farin.
1 t.s. kanel.
 $\frac{1}{2}$ l søt melk.
40 g (2 s.s.) matfett.

1 t.s. bakepulver.

Knus potetene. Tilsett det tørre og melken — matfettet smeltes, avkjøles og tilsettes i røren.

La røren swlle ca. 1 time, tilsett så bakepulver og sammen med dette et par skjær mel som er holdt tilbake.

Smør jernet med fleskesvor eller matfett.

POTETTERTE

200 g byggmel, sammalt eller fint hvitemel (4 dl).
200 g margarin eller smør.
200 g (2 stk.) poteter.

Ca. 5 s.s. rabarbrasyttetøy eller eplemos.

Litt fløte eller sukker.

Smuldre margarin eller smør i melet. Mal potetene. Elt alt til en sammenhengende deig. Sett deigen kaldt i $\frac{1}{4}$ time. Del deigen i 3 emner. Kjevl hvert emne ut til en rund leiv ca. $\frac{1}{2}$ cm tykk. Prikk leivene. Stek dem ca. $\frac{1}{4}$ time til de'er sprø. Avkjøl. Legg kakene på hverandre med fruktmos mellom lagene.

Pynt med stivpisket fløte eller strø på sukker.

POTETPUDDING

300 g kokte poteter (3 stk.).
125 g margarin eller smør.
1 s.s. hvitemel.
2 dl melk.
(Skall av 1 sitron.)
3 s.s. sukker.
4 egg.

Bland de malte poteter, smør og mel i en kasserolle. Tilsett melk, rør til alt er kokende. Avkjøl. Tilsett det øvrige sist de stive hviter.

Stek i varm ovn. Server med rorte bær eller rød saus.



GRØNNSAKER



Kostlista sier at en skal bruke 125 gram grønnsaker pr. voksen person daglig. Når landets produksjon øker, bør en bruke mer, gjerne den dobbelte mengde.

Grønnsakene må ikke skjermes ved gal tilberedning. Kok dem bare til de så vidt er møre. Dampkok eller kok i lite vann, under lokk. Bruk kokevannet til supper og sauser.

Vanlig kål skal ikke dampkokes, men etter forvelling kokes i rikelig vann, uten lokk.

Rens røtter med stiv børste, kok dem med skall.

Kokes grønnsakene i vann, legges de i kokende saltet vann (1 teskje pr. liter). Unngå overflødig koking ved også å bruke en del salater av friske grønnsaker.

Bruk flittig av de billige grønnsakslag: kålrot (kålraabi), gulrot, kål. Grønncål er særlig verdifull, lett å dyrke og kan stå ute på rot hele vinteren.

Nytt de grønnsakslag som er billige til de forskjellige årstider.

Utnytt sesongvarene, legg ned, salt eller tørk.

RA, REVNE RØTTER

1/2 kg gulrøtter (ca. 5 stk.) eller kålrot.

Eller:

300 g (ca. 3 stk.) røtter.

200 g (ca. 2 stk.) epler.

Ca. 3 s.s. rå, rørte tyttebær eller tyttebærsyltetøy.

Eller:

Sur, hjemmelaget saft eller saft av sitron, litt sukker.

Riv røttene eller eplene på råkostjern og bland dem med rå tyttebærsaft eller litt sitronsaft.

RA KÅLSALAT

1/2 kg kål.

Ca. 3/4 dl fløte.

Ca. 50 g (4 s.s.) farin.

Ca. 1/2 dl eddik.

Ca. 1/4 t.s. salt.

Ca. 1/8 t.s. pepper.

Høvl kålen på agurkhøvel eller snitt den fint. Visp fløten med sukker og krydder, og slå den over kålen. Bland det hele godt med 2 gafler.

RA SALAT MED GRØNNKÅL

200 g kål.

200 g gulrøtter eller kålrot (2 gulrøtter).

50 g rensset grønnkål (1 teskje).

Ca. 1/2 dl olje eller ca. 3/4 dl sur fløte.

Ca. 1/3 dl eddik.

Ca. 1/3 t.s. sukker.

Ca. 1/2 t.s. salt.

Ca. 1/8 t.s. hvit pepper.

Riv kål og røtter på råkostjern, eller skjær fint opp. Ta fra midtstilken og hakk bladkjøttet fint. Blandes i en saus laget av olje eller sur fløte.

AGURKSALAT

1 slangeagurk.

1/2 t.s. bordsalt.

1 1/2 s.s. olje, kan sløyfes.

3/4 s.s. eddik.

1/8 t.s. hvit pepper.

Litt sukker.

Persille.

Høvl eller skjær agurk i tynne skiver. Bland salt, olje, sitron, saft og sukker og pepper. Hell sausen over agurkskivene og bland forsiktig. Hakk persillen og strø over.

TOMATSALAT

1/2 kg tomater.

Saus som til agurksalat.

Lag den til på samme måte som agurksalaten.

BLADSALAT

1—3 salathoder.

Riv salathodene fra hverandre og vask dem godt i flere kalde

vann. Legg dem opp så vannet renner godt av.

Saus 1.

1 dl sur fløte.

1 b.s. farin.

Ca. 1 t.s. eddik.

Visp fløten med sukker og eddik og slå sausen over salaten.

Saus 2.

Saft av 1/2 sitron.

Ca. 1/4 dl vann.

Ca. 1 s.s. farin.

Bland sitronsaft, vann og sukker og slå det over salaten.

Saus 3.

1 egg.

Ca. 2 t.s. farin.

Ca. 1 t.s. eddik.

1 kn.odd salt.

1 dl søt fløte.

Visp egg og sukker til eggedosis. Ha i eddik, salt og den vispede fløte. Slå sausen over salaten like før den skal serveres.

Saus 4.

1 b.s. margarin eller smør.

1 b.s. mel.

1 dl vann.

1 egg.

1 kn.odd salt.

Ca. 1 b.s. eddik.

Ca. 2 t.s. farin.

Ca. 3 s.s. olje eller søt fløte.

Lag lys saus. Lag majones som blandes i den kalde sausen. Slå det over salaten.



LØVETANNSALAT MED SITRONSAFT ELLER EDDIK

100 g løvetann.
2 s.s. sukker.
2 s.s. vann.
Saften av 1 sitron eller 2 s.s.
eddik.

Bruk unge løvetannblader. Skjær bort den tykke midtnerven, den er bitter. Stell den ellers som bladsalat. Istedenfor løvetann kan en bruke unge blad av neslesyre, mangold, spinat, grønnkål og karvekål.

KÅLROTSTAPPE 1

1 kg kålrot.
150 g kokte poteter (2 stk.).
Litt fett og kraft av kokende
suppekjel.
Litt pepper og salt.

Dampkok tykke kålrotskiver eller kok skivene i litt saltet vann eller sammen med kjøtt og flesk som en ofte koker samme dag. Knus eller mal kålrot og poteter. Bland stappen med fett og kraft fra suppekjelen så den blir passe tykk. Ha i krydder.

KÅLROTSTAPPE 2

1 kg kålrot.
20 g (1 s.s.) fett, margarin eller
smør.
20 g (2 s.s.) mel.
4 dl melk.
Salt, pepper.

STUET KÅL

$\frac{3}{4}$ kg kål.
Kokende vann, salt.

30 g (2 s.s.) margarin eller
smør.
30 g (3 s.s.) mel.
Ca. $\frac{1}{2}$ l melk.
Salt, muskat.

Skjær kålen i skalker, forvell og kok den. La vannet renne godt av. Skjær bort den grove midtstilken. Skjær opp kålen i små stykker.

*Lag hvit saus.
La kålen få et oppkok i sausen. Smak den til med krydder.*

STUEDE SNITTEBØNNER

$\frac{1}{2}$ kg friske eller saltede
snittebønner.
Vann, salt.

Saus som til stuett kål.
Litt sukker.

En stuer snittebønner som i forrige oppskrift. Er bønner saltet, må en skylle saltet godt av, og legge dem i vann natten over. Sett dem over varmen i kaldt vann. Bytt kokevann, hvis de er for saltet.

STUEDE GULRØTTER, NEPER ELLER KÅLROT

$\frac{3}{4}$ kg røtter.

30 g (2 s.s.) margarin eller
smør.
30 g (3 s.s.) mel.
 $2\frac{1}{2}$ dl rotkraft.
Ca. $2\frac{1}{2}$ dl melk.
Salt.
2 kn.odd sukker.
Persille.

Kok røttene hele i lite vann eller dampkok dem. Del dem etter kokingen. Nytt rotvannet til sausen.

STUET SYRE, NESLE, SPINAT, GRØNNKÅL ELLER MANGOLDBLAD

300 g renskede grønne blad.

20 g ($1\frac{1}{2}$ s.s.) margarin eller
smør.
20 g (2 s.s.) mel.
2 dl god melk.
Salt, sukker og eddik.

Bruk unge, fine nesleblad. Vask alle sorter blad grundig i kaldt vann. Neslebladene må også stå med kokende vann over et par minutter. La vannet renne godt av. Finhakk bladene. Lag hvit saus. Ha i de hakkede bladene. Tilsett salt og sitronsaft (eller eddik) etter smak.

DAMPET SPINAT, GRØNN- KÅL ELLER MANGOLD- BLAD

400 g renskede grønne blad.
40 g ($2\frac{1}{2}$ s.s.) margarin eller
smør, litt pepper.

Smelt margarin eller smør i gryten; legg den renskede grovskårne grønnkål i og la den dampe 5—10 min. Strø litt salt og pepper i og server grønnkålen straks.

STUEDE SUKKERERTER OG GULRØTTER

Ca. 300 g sukkererter.
Ca. 300 g gulrøtter.
Ca. $\frac{1}{2}$ l kokende vann.
Ca. 1 t.s. salt.

30 g (2 s.s.) mar-
garin eller smør } smør-
20 g (2 s.s.) mel } jevning.
Salt, sukker.
Hakket persille.

Skjær sukkerertene i skrå strimler og gulrøttene i tynne skiver. Kok dem under lokk til de er såvidt møre.

Tilsett smørjeving. Kok noen minutter og smak til. Dryss persille over fatet.

SURKÅL

$\frac{1}{2}$ kg ferdig skåret kål.
20 g ($1\frac{1}{2}$ s.s.) fett, margarin
eller smør.
1 s.s. mel.
 $\frac{1}{2}$ t.s. salt.
 $\frac{1}{2}$ t.s. karve.



1 eple.

$\frac{1}{4}$ l kjøttkraft eller vann.

Ca. $\frac{1}{2}$ s.s. eddik.

Ca. $\frac{1}{2}$ s.s. farin.

Skjær kålen fint opp. Forvell (slå kokende vann over og la den stå i 10 min.). Ha matfett i en kjele. Legg i kål, oppskåret eple og krydder lagvis. Hell på kraft eller vann. Småkoker under lokk 2—3 timer. Rør forsiktig en gang iblant. Tilsett sukker og eddik etter smak.

KÅLROT ELLER RØDBETER SOM SURKÅL

$\frac{1}{2}$ kg røtter.

1 eple.

$\frac{1}{2}$ t.s. karve.

$\frac{1}{2}$ s.s. margarin eller smør.

1 snau s.s. mel.

Ca. $\frac{1}{4}$ t.s. salt.

$\frac{1}{2}$ dl vann.

Ca. $\frac{1}{2}$ s.s. eddik.

Ca. $\frac{1}{2}$ s.s. farin.

Kok røttene. Skjær eple og de kokte røtter i tynne strimler.

Lages for øvrig som vanlig surkål.

VARM RØDBETSALAT

$\frac{1}{2}$ kg kokte rødbeter

Eller:

$\frac{1}{4}$ kg kokte rødbeter.

$\frac{1}{4}$ kg friske epler.

20 g ($1\frac{1}{2}$ s.s.) margarin eller smør.

1 s.s. vann.

Ca. 1 s.s. eddik.

Ca. 1 s.s. farin.

Salt.

Kok opp margarin eller smør, vann, eddik. Ha i sukker. Damp eplebitene i dette til de er såvidt møre. Ha i oppskårne rødbeter. La alt dampe under lokk til det er gjennomvarmt.

IRSK STUING

1 kg kål.

$\frac{3}{4}$ kg poteter.

300 g gulrøtter og kålrot.

2 t.s. salt.

$\frac{1}{2}$ t.s. hel pepper.

70 g (4 s.s.) margarin eller smør.

Ca. 4 dl kokende vann.

Legg skalker av kål, tykke skiver av skrelte poteter og litt tynnere skiver av røtter lagvis med margarin og salt og pepper. Hell vann over. Kok langsomt til alt er mørt. Litt fett kjøtt eller flesk i er godt.

GRØNNSAKER I KARRISAUS

$\frac{1}{2}$ kg oppskårne røtter.

Kålrot, gulrøtter, pastinakk, persillerøtter og selleri i blanding.

Kokende vann, salt.

40 g ($2\frac{1}{2}$ s.s.) margarin eller smør.

40 g (4 s.s.) mel.

$\frac{1}{4}$ l rotkraft.

Ca. 2 dl melk.

Ca. $\frac{1}{2}$ t.s. karri.

Salt.

Hakkert persille.

Retten passer å fylle i potetrand o. lign.

Kok røttene møre i kokende, saltet vann (minst mulig vann). Lag saus av smør, mel, melk og rotvann. Tilsett krydder.

GRØNNSAKGRATENG

$\frac{1}{4}$ kg blomkål.

$\frac{1}{4}$ kg gulrøtter.

$\frac{1}{4}$ kg pastinakk.

40 g ($2\frac{1}{2}$ s.s.) margarin eller smør.

40 g (4 s.s.) mel.

2 dl kål og rotkraft.

2 dl melk.

2 egg.

Ca. $\frac{3}{4}$ t.s. salt.

Ca. $\frac{1}{4}$ ts. muskat.

Ganske lite sukker.

Støtt brød.

Kok grønnsakene hele i lite vann eller dampkok dem. Kok dem bare såvidt møre. Plukk blomkålen i buketter. Skjær røttene i ca. $\frac{1}{2}$ cm tykke skiver. Avkjøl.

Lag tykk, hvit saus. Avkjøl. Ha eggeplommene i sausen. Bland i grønnsakene. Smak til med krydder. Stivpisk hvitene og skjær dem inn.

Fyll den i smurt, ildfast form. Strø over brød.

Stek den i middelsvarm ovn ca. $\frac{1}{2}$ time.

Server gratengen straks den er stekt, med smeltet margarin eller smør.

BLOMKÅLGRATENG

$\frac{3}{4}$ kg blomkål.

Ellers som grønnsakgrateng.

Tillagingsmåte som for grønnsakgrateng, eller legg blomkålen i formen og hell røren over.

GRØNNKÅL ELLER SPINATRAND

150 g tørt franskbrød.

150 g rensket grønnkål eller spinat.

4 dl melk.

50 g (3 s.s.) margarin eller smør.

3 egg.

$\frac{1}{2}$ t.s. farin.

$1\frac{1}{2}$ t.s. salt.

Skjær brødet i biter. Hell kokende melk over. La det stå til det er bløtt og avkjølt. Mal brød og de grønne blad 2 ganger på kvern. Ha i smeltet margarin eller smør, eggeplommer og krydder og til slutt de stive eggehviter. Ha røren i godt, smurt randform. Stek den i vannbad ca. 1 time. Etter at den er tatt ut av ovnen, bør den stå litt før en hvelver den. Server randen med kokte grønnsaker inni. Stekt fiskaroni passer også godt.

Tomatsaus.



ANDRE OPPSKRIFTER

KJØTT, INNMAT OG BLOD

Kostlista fører opp 80 g renskåret kjøtt, innmat og blod pr. voksen person for dagen. Det blir 560 g for uka.

Sørg for å kjøpe gode, friske varer. De vanlige kjennetegn på godt kjøtt er: Frisk lukt. Frisk kjøttfarge, egen for dyreslaget. Elastisk. Ikke slimet. Lyst fett. Grisens flesk hvitt og fast. Benene hvitgule i bruddet.

Kontrollert kjøtt skal ha første klasses stempel. Det er blått, ovalt eller trekantet.

Enkelte kjøttslag er billigere i innkjøp en årstid enn en annen. Sæuekjøtt f. eks. er rimelig om høsten. Kjøtt av hønse, kanin, hest og hval er like verdifullt som annet kjøtt.

Kjøtt og flesk er forholdsvis lett å oppbevare. I landshusholdninger bør en ha lager av saltet kjøtt og flesk og av hermetisk nedlagt kjøtt.

Rens og vask kjøtt omhyggelig før bruk. Sterkt saltet kjøtt må en vanne godt ut. Frosset kjøtt må tine opp før det stelles.

Legg ferskt kjøtt i kokende saltet vann. La det koke jevnt til det er mørt. Kjøtt blir tørt, trevlet og mindre godt hvis det fosskoker. Kjøtt gir god kraft. På avfall, ben, hinner o. a. bør en koke kraft. Bruk kjøttkraft til supper og sauser.

Legg lettsaltet kjøtt og flesk i kokende, usaltet vann.

Legg sterkt saltet kjøtt og flesk i kaldt, usaltet vann.

En kan steke kjøtt på panne, i gryte, i stekeovn og dessuten i fettgryte.

Bruk heller fett enn margarin til steking av kjøtt.

Ha forholdsvis sterk varme inntil stekeskorpene er kommet.

Varier tillagingen av kjøtt.

Grønnsaker drøyer kjøttet og smaker godt ved siden av.

Av kjøttretter med mye grønnsaker i, kan en nevne: Grynsodd, ertesuppe og andre supper med grønnsaker og kjøttkraft. Kjøtt og suppe. Frikasé. Fårikål. Lapskaus. Flesk med bønne- eller erterstuing.

All innmat må være helt frisk. Innmat skal ha frisk lukt og glatt og jevn overflate. Fargen er lysere eller mørkere rød etter alderen på dyret. Innmat av unge dyr er best. Har innmat knuter, blærer, ujevn farge eller flekker, er det tegn på sykdom. Kontrollert innmat skal ha første klasses stempel.

Innmat er blodig og har til dels mye hinner, årer og ganger. Vask den ekstra godt og ta bort alt avfall. Vann alt godt ut.

Kok eller stek all innmat helt igjennom.

I landshusholdninger blir det mye innmat i slaktetiden. Varier den godt ved tillagingen.

Bruk grønnsaker til retter av innmat.

Blod må ha frisk lukt og frisk rød farge. Blod blir lett skjemt. Det må derfor lages til så snart som råd er. Blod bør siles før det lages til.

Kok eller stek all blodmat helt igjennom, men ikke så den blir hard og tørr. Ferdig blodmat skal ha forandret farge og være så vidt stivnet.

Varier blodmat og server den med poteter, grønnsaker, fruktmos eller syltetøy.

KARBONADER MED POTETER

600 g rensk. kjøtt.
100 g kokte poteter.
 $\frac{3}{4}$ s.s. salt.
 $1\frac{1}{4}$ s.s. potetmel.
 $\frac{1}{2}$ —1 dl kaldt vann.
 $\frac{1}{3}$ t.s. pepper.

40 g matfett.

50 g margarin.
80 g løk.

KARBONADER MED OSTEMASSE

Se oppskrifter under ostemasse.

LEVER SOM VILT

Ca. 600 g lever.
300 g spekk.
40 g (3 s.s.) matfett.

$2\frac{1}{2}$ dl melk.
 $2\frac{1}{2}$ dl vann.
Salt.
 $\frac{1}{2}$ dl sur fløte eller mer.
Jevning (av ca. $1\frac{1}{2}$ s.s. mel).
Sukkerkuler?

LEVER SOM BIFF MED FLESK

Ca. 600 g lever.
Ca. $\frac{3}{4}$ t.s. salt.

Ca. $\frac{1}{4}$ t.s. pepper.
Ca. 2 s.s. hvitemel.

50 g (3—4 s.s.) matfett.

$2\frac{1}{2}$ dl melk.
 $2\frac{1}{2}$ dl vann.

25 g løk.
Ca. 200 g flesk.

LEVERKAKER

$\frac{1}{4}$ kg lever.
 $\frac{1}{4}$ kg ostemasse.
2 kokte poteter.
Litt løk.
 $\frac{1}{2}$ —1 egg.



1 t.s. salt.
Pepper og ingefær.

75 g fett eller margarin.

Vann leveren i eddikvann en time. Mal lever, løk, ostemasse og poteter to ganger. Form kaker og stek.

LEVERPOSTEI 1.

250 g lever.
70 g svinnekjøtt.
100 g spekk.
20 g løk.

30 g (2 s.s.) margarin.
40 g (4 s.s.) mel.
2½ dl melk.
1½ t.s. salt.
⅓ t.s. pepper.
⅛ t.s. allehånde.
1 egg.

Smør formen og kle den med fine spekkstrimler. Mal lever, kjøtt, spekk og løk 2 ganger. Lag en tykk hvit saus. Bland i levermassen, krydder og egg. Stek posteien i vannbad ca. 1½—2 timer. Hvelv den når den er lunken.

LEVERPOSTEI 2.

½ kg lever.
¼ kg spekk.

1 dl melk.
3 s.s. hvetemel.
6 benfri ansjos fint utgnidd.
1 t.s. finhakket løk.
¼ t.s. pepper.

BLODPUDDING

½ l blod.
½ kg (5 stk.) rå poteter.
80 g tørket brød.
100 g (2 dl) bygg- eller rugmel.
100 g finhakket nyretalg.

50 g (4 s.s.) farin.
1½ t.s. salt.
½ t.s. pepper.
½ t.s. nellik.

BLODPANNEKAKER

200 g (ca. 4 dl) brødmel.
70 g (1¼ dl) hvetemel.
6 dl blod.
3 dl melk.
110 g nyretalg eller spekk.
45 g farin.
2 t.s. salt.
¼ t.s. pepper.
⅓ t.s. ingefær.
⅓ t.s. nellik.

Ca. 120 g matfett.

BLODKLUBB

300 g (3 stk.) rå poteter.
2 dl blod.
60 g nyretalg.
1 t.s. salt.
⅓ t.s. pepper.
⅛ t.s. nellik.
⅓ t.s. allehånde.
300 g (ca. 6 dl) brødmel.

Kokende vann, salt.

SAUSER TIL FISK, KJØTT OG GRØNNSAKER

HVIT SAUS

25—30 g (2 s.s.) margarin eller smør.
25—30 g (2½—3 s.s.) mel.
Ca. ½ l melk.
Salt.

I hvit saus kan en ha: Gressløk, purre, persille, reker, kapers, karri, sennep, etter som det høver til retten.

LYS KRAFTSAUS

25—30 g fett, margarin eller smør.
25—30 g mel.
Ca. ½ l fisk, kjøtt eller grønnsakkraft.
Eller:
Kraft og melk.
Salt.

Lys saus kan en gjøre sur og søt med eddik og sukker (f. eks.

til kokt, ferskt kjøtt). Samtidig har en gjerne revet pepperrot eller hakket løk i sausen.

I lys saus kan en ha: Hakke koke grønnsaker (selleri er særlig godt), løk, persille, karri, tomatpuré.

BRUN SAUS

30—40 g fett, margarin eller smør.
40 g mel.
Ca. ½ l fisk-, kjøtt- eller grønnsakkraft.
Salt.

I brun saus kan en ha: Mos av friske, kokte tomater eller tomatpuré, sur fløte (viltsaus).

PEPPERROTS SAUS, KALD TIL FISK

3 dl sur fløte eller blanding av fløte og melk.
Ca. 40 g pepperrot.
Ca. 1½ t.s. eddik.
Ca. 2½ t.s. farin.

SAUSER TIL DESERTER

RØD SAUS

½ l saft og vann.
1 s.s. potetmel.
Farin?

Bland alt kaldt sammen. Rør til det så vidt koker. På denne måte unngår en seig saus.

EGGKREM

3½ dl helmelk.
2 egg.
Ca. 2 s.s. farin.
Vaniljesukker.

¾ dl fløte.

Pisk alt sammen i en kasserolle. Rør til det står på kokepunktet. Ta av varmen og rør til den er en del avkjølet. — Pisket fløte tilsettes når eggkremen er helt kald.

HVIT VANILJESAUS

3 dl helmelk.
1 s.s. hvetemel.
Ca. 1½ s.s. farin.
Vaniljesukker.

1—1½ dl fløte.



BRØD

GROVBRØD 1.

- 1 kg brødmel.
- 1 kg hvetegrøp.
- 1 kg fint hvitemel.
- 3 t.s. salt.
- 2 l søt eller sur melk.
- Vann, myse.
- 50 g gjær.

4—5 brød.

GROVBRØD 2.

- Med byggmel.
- 2 kg sammalt hvitemel.
 - 1 kg brødmel.
 - 1 kg byggmel.
 - 4 t.s. salt.
 - Ca. 3 dl kjernemelk (eller skummet melk).
 - 70 g gjær.

6—7 brød (ca. 8 formbrød).

GROVBRØD 3.

- Med poteter.
- 2 kg sammalt hvitemel.
 - 2 kg brødmel.
 - 1½ kg poteter.
 - 4 t.s. salt.
 - Ca. 2 l skummet melk eller sur melk.
 - 70 g gjær.

6 brød.

Brød blir tungt hvis en bruker mye poteter i deigen. Bruk aldri større potetmengde enn etter det forhold som er ført opp her.

POTETFLATBRØD

- 1 kg poteter, brutto.
- 1 del havremel.
- 1 del byggmel.
- 1 del brødmel.

Bak ut i byggmel.

POTETKAKE — POTET-

LOMPE

- Kokte malte poteter.
- 2 deler brødmel.
- 1 del fint hvitemel.
- 1 del byggmel.

En kan bruke mer byggmel og mindre fint mel i blandingen. Lompa blir da mørkere og noe vanskeligere å bake, men får god smak.

KNEIPSKONROKER

- 250 g hvetegrøp.
- 250 g fint hvitemel.

- 1 t.s. salt.
- 1—2 s.s. sukker (kan sløyfes).
- 40 g smult eller matfett.
- Vel 3 dl vann.
- 40 g gjær.

15 emner.

Steketid ca. 20 min. Tørketid 3 timer eller mer.

VARME DRIKKER TIL FROKOST OG ANDRE MÅL

EPLATE

- Skall og kjernehus av friske epler.
- Vann så det står over.

Farin.

Kok det opp, la det trekke 10 min., sil, spe med kokende vann til teen blir passe sterk. Server med sukker.

Eller:

BRUK TØRKET EPLE-SKRELL

Tørk epleskrell, gjerne så det blir lys-brunt, knus det litt og oppbevar det tørt i bokser eller glass.

- Et par skjeer tørr eplate.
- Kokende vann.

Farin.

Bløyt teen i kokende vann 10 min. Trekk den deretter i 10 min. som vanlig te.

SALVIETE

- ½ l skummet melk.
- ½ l vann.
- 1 dusk salvie.

Farin.

Kok opp vann og melk, legg dusken i trekk noen minutter. Ta opp dusken. Server med sukker.

NYPETE

- Til 1 t.s. nypepulver.
- 1 t.s. farin.
- Litt melk eller fløte.
- Kokende vann.

Rør nypepulver, sukker, litt melk eller fløte ut i en tekopp. Ha på kokende vann, rør om imens.

BRESTE — SKILT MELK

- Til 1 l skummet eller helmelk
- 3—4 dl god sur melk.
- Farin.

Kok opp den søte melk, ha i den sure, ~~la~~ alt raskt opp igjen så melken skiller seg; men la den ikke koke slik at det blir bare myse og ost.

Server breste rykende varm med sukker.

SILDESALAT

- 2 spekesild.
- Stekrester (kan sløyfes).
- Kokte, kalde poteter.
- Kokte kalde gulrøtter.
- Syltede rødbeter.
- Rå epler.
- Litt finhakket løk.
- 4 s.s. fløte.
- Ca. 1½ t.s. eddik.
- Ca. ½ t.s. farin.
- Hvit pepper.

PYNT:

- Rødbeter.
- Hardkokte egg.
- Grønt.

Det bør være like deler av sild, kokte poteter og gulrøtter! mindre av rødbeter og epler.

Skjær alt dette opp i jevne små biter og bland det med fløte, eddik og krydder. Pynt.

LYS TOMATSUPPE

- 45 g (3 s.s.) margarin eller smør.
- 45 g (4 s.s.) mel.
- 1½ l fiskekraft.

- Ca. ¾ dl tomatpuré.
- Litt hummerfarge, kan sløyfes.
- Litt sukker.
- Salt.
- Litt fløte, kan sløyfes.

Suppen koker 10 minutter og får deretter et oppkok med tomatpuré.

BRUN FISKESUPPE

- 40 g (3 s.s.) margarin eller fett.
- 45 g (4 s.s.) mel.
- 1½ l fisk- og rotkraft.
- ¼ kg røtter.
- Salt.

Server disse supper med kokte røtter og grønnsaker, kokt makaroni, fiskeboller eller biter av fiskepudding.



FORSLAG TIL MIDDAGER FOR 4 UKER

I SOMMERHALVÅRET

Utarbeidet på grunnlag av kostlista.

1. uke:

- Søndag:** Spekemat. Sukkererter og gulrøtter.
 Eller: Kokt, kald makrell eller annen fisk med pepperrotsaus. Bladsalat. Poteter.
 Rabarbra- eller bærgrøt med melk.
- Mandag:** Kjernemelk- eller surmelksgrøt. Saft og vann eller melk.
 Pytt i panne.
- Tirsdag:** Makrell eller annen fersk fisk og suppe.
 Smeltet smør og margarin med persille eller gressløk. Poteter.
- Onsdag:** Kalv eller annet kjøtt i karri med røtter eller kjøttkaker med ostemasse. Poteter.
 Kjernemelkskaldskål med kavringer.
- Torsdag:** Sildepannekaker eller stekt småfisk. Bladsalat. Poteter.
 Myssmørsuppe eller kjernemelksuppe.
- Fredag:** Grønnsaklapskaus eller ost- og grønnsakgrateng.
 Kalvedans med rød saus eller melk.
 Eller: Karamellpudding av råmelk.
 Eller: Pannekaker med friske bær.
- Lørdag:** Røkt kolje eller annen fisk. Kokte gulrøtter. Hvit saus. Poteter.
 Byggryns fruktgrøt med melk eller ost- og brødupping.

2. uke:

- Søndag:** Karvekålsuppe med egg.
 Makrell- eller seipudding. Kokte røtter eller bladsalat. Brun saus eller tomat-saus. Poteter.
- Mandag:** Byggryns melkesuppe.
 Potetrand med stuing av kjøtt, røtter og sopp ($\frac{1}{2}$ l renset sopp) eller lever som fugl.
- Tirsdag:** Stekt fersk fisk eller sild. Varm rød-betasalat eller stuende neper. Poteter.
 Flatbrødsoll.
- Onsdag:** Fleskepannekake. Bladsalat. Poteter.
 Rabarbrasuppe.
- Torsdag:** Kokt fersk fisk. Smeltet smør og margarin med persille eller gressløk. Poteter.
 Russedessert med melk.
- Fredag:** Høns eller kanin som vilt. Kokte bønner. Poteter.
 Rabarbrakompott med melk og havrenøtter.
- Lørdag:** Brun hønskjøttuppe med røtter.
 Stuet fisk. Poteter.

3. uke:

- Søndag:** Støk av kalv eller sau.
 Eller: Bankekjøtt av okse, hest, hval eller rein. Kokt kål. Poteter.
 Bær eller frukt, eller en rett av rabarbra.
- Mandag:** Tomatsuppe med makaroni.
 Sild i form. Bladsalat.
- Tirsdag:** Røkt makrell eller sprengt uer. Lys saus.
 Kokte røtter. Poteter.
 Blåbærpannekake.
- Onsdag:** Kålruletter eller fylt kålhode (kjøtt- eller fiskedeig). Kokt kål av restene.
 Hvit saus. Poteter.
 Friske bær med melk.
- Torsdag:** Ertebelgsuppe eller grønn ertesuppe med brunete brødbiter.
 Skinkekarbonader med ostemasse. Rå salat med grønnkål. Poteter.
- Fredag:** Frikasé av fersk fisk, makrell eller sei.
 Poteter.
 Nypegrøt med melk.
- Lørdag:** Grønnsakgrateng. Smeltet smør og margarin. Ovnstekte eller andre poteter.
 Kjernemelk- eller surmelksuppe eller melkeringer.

4. uke:

- Søndag:** Kokt hellefisk, makrell, laks eller ørret.
 Agurksalat eller bladsalat. Smeltet smør og margarin. Poteter.
 Rabarbrakompott. Billig vaniljesaus.
- Mandag:** Makaroni og skinke i form. Kokt ny kål eller friske bønner. Fleskefett.
 Ovnstekte eller andre poteter.
 Opplagt melk.
- Tirsdag:** Stekt makrell eller seikaker med løk.
 Stuet syre, nesle eller spinat. Poteter.
 Havregrynskake med rød saus.
- Onsdag:** Benløse fugler av hval eller rein. Rå, revne gulrøtter. Poteter.
 Friske bær med melk.
- Torsdag:** Karvekål- eller spinatsuppe (fiskekraft) med egg.
 Dampet fisk med lys saus. Poteter.
- Fredag:** Leverkaker eller kjøttkaker med ostemasse. Kålrot som surkål. Poteter.
 Sago saftsuppe med bær, eller rabarbra med brød eller gryn.
- Lørdag:** Ny spekesild. Stuende neper. Nye poteter.
 Melkeringer.



FORSLAG TIL MIDDAGER FOR 4 UKER

I VINTERHALVÅRET

Utarbeidet på grunnlag av kostlista.

1. uke:

- Søndag: Ferskt kjøtt og suppe. Pepperrot- eller løksaus. Poteter.
Bær, hermetiske.
- Mandag: Kokt lettsaltet fisk eller klippfisk. Kokte gulrøtter. Hvit saus. Poteter.
Eller: Bacalao.
Byggryns saftsuppe med bær.
- Tirsdag: Lapskaus med røtter.
Semulegrøt eller ostekake med rød saus.
- Onsdag: Potetsuppe eller melkesuppe med grønnsaker.
Medisterkaker av sei eller kaker av annen fisk.
Surkål eller salat av rå grønnsaker. Poteter.
- Torsdag: Lever som vilt. Kokte snittebønner. Poteter.
Tyttebærgrøt med melk.
- Fredag: Ertesuppe med røtter.
Fiskepudding av sei. Lys saus med persille eller løk. Poteter.
- Lørdag: Stekt fersk sild. Rå kålsalat. Poteter.
Kjernemelk- eller surmelksuppe.

2. uke:

- Søndag: Frikasé av kalv, sau eller høne. Poteter.
Sagogrøt med rød saus.
- Mandag: Grønnskålsuppe med kokte egg.
Eplefesk.
Eller: Stekt flesk med bønne- eller ertestuing. Poteter.
- Tirsdag: Fiskegrateng. Kokt kålrot eller purre.
Smeltet smør og margarin eller hvit saus. Poteter.
Bærgrøt med melk.
- Onsdag: Betagryn eller sildegryn.
Havregrynslapper med fruktmos, eller byggmelspannekaker.
- Torsdag: Fiskesuppe med fiskeboller og poteter.
Eller: Saltfiskball.
Stekte epler med billig vaniljesaus.
Eller: Frisk eller oppbevart frukt eller ost- og brøduppuding.
- Fredag: Blodpudding. Rå revne gulrøtter og kål. Smeltet smør eller margarin. Poteter.
Nypesuppe med kavring.
- Lørdag: Lutefisk. Kokte røtter. Fleskefett eller hvit saus. Poteter.
Trondheimssuppe.

3. uke:

- Søndag: Karbonader med ostemasse og løk. Stuet kål. Poteter.
Eplekompott eller fruktkompott. Billig eggekrem.
- Mandag: Frikasé av salt fisk (klippfisk). Poteter.
Havregryns saftsuppe med bær.
- Tirsdag: Melkevelling.
Lever som biff med flesk. Potetstappe.
Eller: Dampet grønnskål. Poteter.
- Onsdag: Grønnsaksuppe eller gulrotsuppe.
Seibiff med løk. Makaroni med revet ost. Poteter.
- Torsdag: Kjøtt- og bønneragu. Kokt kålrot. Poteter.
Makaronimelk.
- Fredag: Grønnskålrand med stekt fiskaroni eller fisk. Tomatsaus. Poteter.
Poteterte.
- Lørdag: Spekesild med løk og rødbeter. Gulrotstuing. Ovnstekte poteter.
Bollemelk eller makaronipudding.

4. uke:

- Søndag: Dyrestek av rein eller hval. Kokt kål og røtter. Eller: Svinestek. Surkål. Poteter.
Byggrynskrem med rød saus.
- Mandag: Melkegrøt med saft og vann eller melk.
Pinne av stekerester, røtter og poteter.
- Tirsdag: Brun kjøttsuppe med røtter.
Kokt rogn, fersk eller hermetisk. Hvit saus eller annen saus. Poteter.
- Onsdag: Blodpannekaker. Rå, revne røtter. Poteter.
Tyttebær med melk.
- Torsdag: Sildekaker med brunet løk. Rå kålsalat. Poteter.
Nypesuppe eller myssmørsuppe.
- Fredag: Salt kjøtt og flesk. Kålrotstappe. Poteter.
Rabarbrasuppe eller semulegrøt.
- Lørdag: Grynsodd.
Fisk i form. Poteter.



REGISTER OVER OPPSKRIFTENE

Agurksalat	24	Kålsalat, rå	24	Potetklubb og duppe	21
Bacalao	14	Kål, stuet	25	Potetlapper	22
Biff av sei, hyse, sild, kveite o. a. fisk	14	Kalvedans	18	Potetlompe	23
Bladsalat	24	Karamellpudding av råmelk	18	Potet- og eplepuré	22
Blodklubb	28	Karbonader med poteter ..	27	Potetpudding	23
Blodpannekaker	28	Kjernemelkkaldskål	17	Potetpudding med ost	22
Blodpudding	28	Kjernemelks- eller surmelks- grøt	17	Potetrand	21
Blomkålgrateng	26	Kjernemelks- eller surmelks- suppe	18	Potetsalat, kald	23
Bollemelk	18	Kjøttkaker med ostemasse ..	19	Potetsalat, varm	23
Bondeomelett	22	Klippfisk, stekt med tomater	14	Potetsuppe	21
Breste — skilt melk	29	Klippfiskpudding	15	Potetsuppe med grønnsaker	21
Byggrynskrem	19	Knaost	20	Potetterte	23
Eggkrem	28	Kneipskonroker	29	Rødbetsalat, varm	26
Eplete	29	Kompe	22	Røtter, rå, revne	24
Fiskaroni eller klippfisksodd	14	Kroppkaker	22	Salat, rå med grønnkål ...	24
Fiskaroni, stell av	14	Kryddersild	14	Saltfiskball	16
Fisk, dampet med lys saus	14	Leverkaker	27	Salviete	29
Fisk, dampokt	13	Leverkaker med ostemasse ..	19	Saus, brun	28
Fiskedeig, fin	15	Leverpostei	28	— hvit	28
Fiskedeig, grov	16	Lever som biff med flesk ..	27	— hvit vanilje	28
Fiskekraft	13	Lever som vilt	27	— lys, kraft	28
Fiskesuppe, brun	29	Lutefisk	13	— pepperrøt-, kald til fisk	28
Fiskesuppe, lys	14	Løvetannsalat	25	— rød	28
Fisk, fersk	13	Makaronimelk	18	Semule- eller sagogrøt ...	19
Fiskeinnmat	13	Makrell, kokt kald	14	Sild i form	14
Fiskegrateng	15	Makrelldeig	16	Sild, marinert	16
Fisk, grateng av rå	15	Medisterkaker av sei	16	Sildedeig	16
Fisk i form med lys saus ..	15	Melk, opplagt	17	Sildegryn	14
Fisk, kokt, fet, fersk	13	Melkeringer	17	Sildeinnmatkaker	16
Fisk, kokt salt eller salt og røkt	13	Melkesuppe med grønnsaker	18	Sildepannekaker	15
Fisk med suppe, makrell, sild, sei o. a. fiskeslag ...	13	Myssmørgryn	18	Sildesalat	29
Flatbrødssoll	17	Myssmørrelling	18	Skinkekarbonader	22
Frikasé av fersk fisk, sild, makrell o. a.	13	Nypete	29	Snittebønner, stuede	25
Grovbrød	29	Ostegrateng med grønnsaker	20	Spinat, dampet, grønnkål eller mangoldblad	25
Grønnkål- eller spinatrand	26	Ostekake	20	Stuing, irsk	26
Grønnsaker i karrisaus	26	Ostemasse av skummet melk	19	Sukkererter, stuede og gul- røtter	25
Grønnsakgrateng	26	Ostepudding	20	Surkål	25
Grønnsak- og fruktsalat ...	23	Ost- og brødpudding	20	Surmelk	17
Grøt av hvetegrøpp	17	Ost- og makaronipudding ..	20	Sursild	16
Grøt, bygg- eller havregryns-	17	Ost- og skinkekaker	20	Sursild med tomatpuré ...	16
Grøt, bygg- eller havremels-	17	Ost- og skinepudding	20	Syre, stuet, nesle, spinat, grønnkål eller mangoldblad	25
Gulrøtter, stuede, neper eller kålrot	25	Pannekaker	18	Tomatsalat	24
Havregrynskake	19	Potetbiff	22	Tomatsuppe, lys	29
Havregrynslapper	18	Poteter med flesk i form ..	22	Trondheimsuppe	18
Hverdagskrem	17	Poteter, ovnstekte	21	Tørrfisk, dampokt	14
Kålrot el. rødbeter som surkål	26	Potetflatbrød	29	Tørrfisk, utbløyting av ...	14
Kålrotstappe	25	Potetgrøt	21	Vafler med poteter	23
		Potetkake	29	Velling, bygg- el. havregryns-	18
		Potetkaker med fisk	22		
		Potetkaker med sild	22		

SLUTTORD

Et lite skrift som dette kan ikke romme alt det en trenger å vite om kosthold. Besøk derfor møter, demonstrasjoner, kurser o. l. som blir holdt over hele landet og er ledd i arbeidet for omlegging av kostholdet.

Mange steder vil den lokale kostholdsneimnd eller andre interesserte organer føre kostholdsarbeidet videre fremover.

Dette kan skje ved fortsatt opplysningsarbeid, ved arbeid for husstellopplæring, kurser i hagebruk, arbeid for skolefrokost, skoletannpleie, helsestasjoner for svangre kvinner, spebarn og småbarn, riktig mat på arbeidsplassen o. l.

Å bedre folkeernæringen er under alle høve den sikreste vei til å trygge landets økonomi og bedre folkehelsen.

