

Havrevatten till barnens blandningar.

2 msk. små ^{krassade} havregryn till 1 l. vatten, kokas 20 min. i slutet kärl, silas. Hälles hett på sockret så det smälter. Avkyles och blandas med mjölken, då det blivit fullkomligt kallt. Havrevattnet sockras med 10% socker, alltså 100 gr. på 1 l. H-vatten.

Sockervatten till blandning.

Kokas endast upp, hälles på sockret. Avkyles.

VÄLLING.

Mjölet vispas ut i det kalla vattnet och detta får under omrörning koka 10 min. varefter den kokta mjölken, sockret och saltet tillsättes. 5% mjöl, 2½% socker i vällingarna.

Den mängd mjölk och vatten som skall användas, beräknas efter den mjölkblandning barnet har. Kokas utan lock, och vattnet ökas något.

FEERS BLANDNING.

Till 1 l. blandning:

500 gr. mjölk
600 " vatten
50 " grädde
15 " kasein

maltsocker efter ordination.

Mjölken, grädden och hälften av vattnet får koka upp. Då vispas det kraftigt. Kaseinet löst i hälften av vattnet /ljumt/ alltsammans får koka ett par min. Sockret tillsättes sedan.

MALTSOPPA. /Keller/.

50 gr. - 3 msk. vetemjöl
333 " - 1/3 l. mjölk
666 " - 2/3 l. vatten
100 " - 2 msk. maltextrakt

Vetemjölet vispas ut i hälften av vattnet /kallt/. I annat kärl löses maltextrakten i den andra hälften vatten /varmt/, varefter allt slås tillsammans och får koka 10 min. under omrörning, varefter den kokta mjölken tillsättes. Fylles varm på flaskor och avkyles. Kokas ej i vattenbad utan över eld och utan lock. Ökas något på vattnet.

ÄGGVITEMJÖLK.

Till 1 l.

1000 gr. söt osk. mjölk 2 tsk. ostlöpeextrakt /Blauenfeldts & Toede/
500 " vatten } eller 250 gr. sur mjölk
500 " kärnmjöl } 250 " sep.

Den söta mjölken värmes till 37 gr. löpet tillsättes och mjölken får stående i 46 gr. vattenbad löpna utan omrörning /omkring 20 min./, så att vasslan börjar skilja sig från osten, sedan upptages detta ur vattenbadet, får svalna något, varefter massan hälls i silduk och får hänga och självrinna 1 tim. Osten hälls därpå i sikt och passeras med kallt vatten 5 å 6 ggr., sedan iröres surmjölken /kärnmjöl/ och uppkokas under kraftig vispning. Den sep. mjölken tillsättes kokande, silas, sockras och fylles varm på flaskor, som hastigt avkylas. Rör om mjölken mellan var flaska som fylles.

KÄRNMJÖLKSVÄLLING.

Till 1 l.

1000 gr. kärnmjöl
15 " vetemjöl
40 " socker

Vetemjölet utvispas i den kalla mjölken, varefter detta under kraftig vispning får koka upp /ej för hastigt/, strax före kokningen lägges

sockret och alltsammans får hastigt sjuda upp, silas genast, fylles varm på flaskor.

CZERNYS BLANDNING.

Till 1 l.

400 gr. mjölk
600 " vatten
42 " smör
42 " mjöl
30 " socker

Smöret upphettas under omrörning och ej för stark låga, tills det blir mörkbrunt. Därefter tillsättes mjölet, får koka i 6 min. får bli mörkbrunt, men ej bränt.

Därefter tillsättes kokhett vatten och det hela får ett uppkok och sockret tillsättes. Silas, varefter mjölken tillsättes kall, okokt ifall man har kontrollerad mjölk, annars kokt och kyld.

Därefter kyles vällingen och är färdig.

HAVREMJÖLSVÄLLING. /1 person/

250 gr. mjölk
1 tsk. havremjöl
1 " socker

200 gr. mjölk kokas upp och däri vispas redningen av mjölet och de 50 " mjölk. Kokas 10 min.

MAIZENAVÄLLING. /1 person/

250 gr. mjölk
1 tsk. maizenamjöl
1 " socker

200 gr. mjölk kokas upp, däri vispas redningen av mjölet och resten av mjölken. Får koka 10 min.

ÄGGVÄLLING. /1 person/

1 äggula
1 tsk. socker
 $\frac{1}{2}$ " salt

200 gr. mjölk

Mjölken kokas upp. Däri vispas äggulan, först uppvispad i 50 gr. mjölk. Får därefter under vispningen endast koka upp.

MAIZENAGRÖT. /1 person/

200 gr. mjölk får koka. Däri vispas redningen 2 tsk. mjöl och 50 gr. mjölk. Kokas under 10 min. under ständig omrörning. Salt efter smak.

HAVREGRYNSGRÖT. /1 person/

200 gr. mjölk
2 msk. ångpreparerade havregryn
1 tsk. socker
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt

Får koka i 1 tim. varefter socker och salt iröres. Kan även användas vanliga små havregryn, men då kokas i vatten.

SKORPVÄLLING I. /1 person/

200 gr. mjölk
50 " vatten
1 st. skorpa
1 tsk. socker
salt efter smak

Vattnet kokas och hålles på den sönderbrutna skorpan. Därefter pas-

seras den och blandas med mjölken, kokas i 10 min. samt smaksättes.
/ 8 - 9 mån. gamla barn./

SKORPVÄLLING II. /1 person/

250 gr. mjölk
1½ st. skorpa
1 tsk. socker
1/4 " salt

Skorporna uppblandas i en del av den kokande mjölken. Tillagas som föregående.

DANSK KLIMP. /2 pers./

½ msk. smör
2 " vetemjöl
150 gr. vatten
1-2 äggulor
salt och socker efter smak.

Beredning. Smör och mjöl arbetas i en panna över svag eld. Vattnet uppkokas och påhålles småningom. Det hela arbetas 5 å 10 min. Smeten upphålles och får svalna, varefter äggulor, salt och socker iröres. Av smeten tages små klickar, som får koka i buljong eller saltvatten tills de svälla. Serveras i buljong. Kanna även serveras i kokt mjölk i stället för buljong.

POTATIS-SOPPA. /1 person/

300 gr. vatten
2 st. potatisar
½ tsk. smör
1 " vetemjöl
socker och salt efter smak.

Vattnet påsättes med de skalade, sköljda potatisarna, får koka tills de äro mjuka, varefter soppan påhålles och får koka 5 min. Sockret och saltet ilägges. Jordärtskockor är mycket gott att använda tillsammans med potatisen.

POTATISPURÉ.

8 st. jämna potatisar
150 gr. god, söt mjölk
2 tsk. socker
½ " salt
1 " smör

Potatisen kokas och slås därefter upp i en spillkum, arbetas 5 å 10 min. med en gaffel under det att smör, salt, socker och mjölk tillsättes. Då purén är färdig får den uppkokas.

ÄGGSTANNING.

1 äggula
3 msk. mjölk
½ tsk. socker
½ " salt

Vispas väl, får stå över svag eld tills den stannar.

ÄGGRÖRA.

1 ägg
100 gr. mjölk
½ tsk. socker
½ " salt

Allt vispas väl, får stå på svag eld, då den börjar stanna, tar man försiktigt upp klimparna med en träsked för att undvika vasslan.

ÄGGKLIMP.

150 gr. mjölk
1 äggula
2 strukna tsk. socker
2 tsk. vetemjöl

Mjölken och mjölet kokas under omvispning i 10 min. varefter äggulan och sockret iröres. Upphålles, får svalna.

SAFTSOPPA.

200 gr. vatten
3 msk. söt saft
1 tsk. potatismjöl
skall koka upp.

CITRONVATTEN.

Saften av en halv citron blandas med 3 tsk. socker och 4 msk. vatten. Gives åt barnet mellan målen 3 - 4 tsk. varje gång.

CHOKLAD.

250 gr. mjölk
1 tsk. kakaopulver
2 " socker

Mjölken kokas upp, däri vispas kakao och sockret. Får koka 10 min.

CHOKLADPUDDING.

125 gr. mjölk
1 tsk. kakaopulver
2 " socker
1 " potatismjöl

Alltsammans blandas väl och får koka i 5 min. under ständig rörning. Hälles upp och får kallna.

FISKPUDDING MED ÄGG. /5 pers./

2 äggulor
400 gr. gräddmjölk
3 tsk. socker
2 " salt

Vitorna vispas till skum samt iröres varligt. Fisk väl rensad blandas i smeten. Gräddas i lagom värme.

TÉ TILL BARNEN.

200 gr. = 1 dricksglas vatten kokas och hälls genom en sil, som innehåller 1 tsk. té. Fylles genast på flaskan som kokas och avkyles. 1 sackerintablett till varje flaska, om barnet skall ha det dygnet om. Vid lunginflammation, om läkare så ordinerar, sättes 1 tsk. konjak till varje flaska. Té gives åt barnet 3 - 4 tsk. åt gången.

MANNAGRYNSGRÖT.

200 gr. mjölk
2 tsk. gryn
1 " socker
1/4 " salt

Mjölken kokas upp, däri vispas grynen, får sedan koka i 25 min. varefter socker och salt iröres.

CITRONSÅS. /3 pers./

250 gr. mjölk
1 äggula

3 msk. socker
saften av en halv citron.
200 gr. mjölk uppkokas. Äggulan vispas med 50 gr. mjölk i sockret.
Däri hålles den kokta mjölken under vispning, varefter allt slås i
kastrullen och citronsaften tillsättes.

MANNAGRYNSKAKA.

500 gr. mjölk kokas upp, 50 gr. smör ilägges, sedan vispas 100 gr.
mannagryn sakta uti och får koka till en tjock gröt. Kallnad iröres
30 gr. socker, litet citron, en aning salt, sist 2 vispade ägg.
Gräddas i formar i ugn, ätes med kompott eller saftsås.

FRICKADELLER.

1 hg. kalvfärs
1 kokt potatis
1 stött skorpa
1 ägg, litet vatten, grädde och salt.

Potatisen sönderkramas och blandas med köttet under det att ägg,
vatten, grädde och salt tillsättes, tills smeten blir lös och smidig,
varefter man gör små bullar, som kokas i salt vatten. Nedlägges då
vattnet kokar, färdiga då de flyta upp eller ungefär efter 5 min.

2/3 VÄLLING TILL 1 BARN.

400 gr. mjölk
200 " vatten
30 " mjöl
15 " socker
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt

3/4 VÄLLING 2 fl. /200 gr. var/

300 gr. mjölk
100 " vatten
20 " mjöl
10 " socker
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt

ORANGÉ JELLY. /2-3 år 5 pers./

$\frac{1}{4}$ l. vatten
 $\frac{1}{4}$ l. orangesaft /hallon, vinbär/
saft av en halv citron och dess fina skal
12 gr. socker
6 - 7 blad gelantin

Gelantinet upplöses i 3 msk. varmt vatten, saften hålles i medan
vattnet är varmt, sedan sockret först är smält däri. Röres sedan tills
det blir kallt. Upphålles i form för att stelna.

PLÄTTAR /15 st./

300 gr. mjölk
1 ägg
3 msk. vetemjöl
1 tsk. socker
 $\frac{1}{4}$ " salt

Allt vispas väl tillsammans samt får så stå i $\frac{1}{2}$ tim. att svälla,
innan plättarna gräddas.

TAPIOCA VÄLLING.

250 gr. mjölk
1 tsk. socker
1 " mjöl
200 gr. mjölk får koka. Däri vispas redningen av mjölet och resten

av mjölken. Kokas under vispning i 10 min. Silas till spädare barn emedan mjölet gärna vill klimpa sig.

TAPIOCA GRÖT.

200 gr. mjölk
2 tsk. mjöl
1 " socker
salt efter smak

150 gr. mjölk får koka. Däri vispas redningen av mjölet och resten av mjölken, röres hela tiden, får koka i 10 min.

GRÖNSAKS-SOPPA.

1 morot
1 litet vitt blomkålshuvud
1 liten vit selleri
2 potatisar
600 gr. buljong
2 tsk. smör
1 tsk. vetemjöl
 $\frac{1}{2}$ " salt
 $\frac{1}{2}$ " socker

Grönsakerna rensas väl, sönderskärars och kokas i vatten vari slagets litet smör. Sedan de äro kokta passeras allt väl. Smöret och mjölet fräses i en kastrull tillsammans. Däri ivispas buljong och de passerade grönsakerna och får koka några minuter.

BLAMANGÉ. /5 pers./

$\frac{1}{4}$ l. mjölk
 $\frac{1}{4}$ l. grädde
3 gr. gelantin
2 apelsiner skäres i bitar
2 msk. socker

Sockret påhålles apelsinerna, däröver slås den kalla mjölken. Gelantinet upplöses i 2 msk. varmt vatten. Grädden vispas till hårt skum. Däri nedröres de övriga ingredienserna. Upphålles i kall form, ställes att kallna.

BORSYRELÖSNING 2%.

1 l. vatten
20 gr. borsyra

Den pulvriserade borsyran lägges i det kokande vattnet, som därefter endast får ett kort uppkok. Hålles sedan upp i en ytterst ren tillbringare för att svalna /Lägges ren handduk över/, varefter man silar det hela genom en fin lapp eller kompress i den flaska man tänker förvara borsyran/korkas/.

SUBBLIMATLÖSNING.

1 sublimattablett till
1 liter vatten

Lägges endast i den flaska man tänker använda till lösningen, varefter vanligt kokt kallt vatten påhålles och omskakas.

KOKSALTLÖSNING.

I ren kastrull uppkokas 1 l. vatten tillsatt med 1 tsk. vanligt koksalt. Upphålles i en ren literbutelj. Användes dels att stimulera barnet med eller som lavemang, om läkare så ordinerar.

Eftersom vi så många gånger måste använda oss utav den artificiella uppfödningen, måste man ha klart för sig de olika mjölkbland-

ningarna.

Här på Barnavård användes inte mer än 3 mjölkblandningar nämligen: 1/2 bl., 2/3 och 3/4 bl. Det finns ytterligare 2 nämligen: 1/3 bl. och 3/5 bl. Det hörs ju på namnet hur de äro sammansatta.

5 olika slag av blandningar:

1/3 bl:	1	del	mjölk	och	2	delar	vatten,
1/2 "	1	"	"	"	1	"	"
3/5 "	3	"	"	"	2	"	"
2/3 "	2	"	"	"	1	"	"
3/4 "	3	"	"	"	1	"	"

Vällingarna 5% mjöl, 2½% socker.

Havremjöls- och havregrynsvatten 10% socker.

Dessa äro olika blandningar man utan risk kan försöka giva barn. Att precisera när de skola hava den ena eller den andra sorten är ju litet svårt, men på ett ungefär bör t. ex. 1/3 bl. givas ett nyfött barn, som ej helt och hållet kan erhålla modersmjölken. 1/2 bl. gives också späda barn upp till 3 månader. Sedan gives ungefär 2/3 bl. upp till 6-7 mån., också 3/4 bl. upptill 10-11 mån. När barnet nått upp till en ålder av 1 år brukar det få oblandad mjölk.

Andra soppor som vi koka här t. ex. Czernys smörsoppa bör man ej giva barn annat än på läkarens ordination. Barnen bliva ofta av Czerny eller s.k. smörmjölsvälling mjuka i huvudet, och dessutom är den så kraftig, att barn, som äro friska och hava normal vikt skola övergå till den enkla mjölkblandningen när de avvänjas från bröstmjöl. Man bör hava reda på 2 ting när blandningarnas styrka skall bestämmas, nämligen barnets ålder och vikt.

Här användes alltid havremjölsvatten eller grynsvatten till blandningarna, men man kan naturligtvis använda vanligt vatten med lika mycket socker, fast det blir mera näring i blandningarna när det är kokt på gryn eller mjöl /mera kolhydrater/.

Den mjölk man använder bör man vara säker på, att den är från friska kor, och helst bör den vara från kontrollerade ladugårdar och hava en fetthalt av minst 30%.

Man bör vara noga med att inte förvara mjölk i närheten av starkt

lukta föremål som t.ex. fotogen, lök eller rökta matvaror, ej heller förvara den i kärl, som kan ge smak ifrån sig. Bäst är att förvara den i porslins- eller glaskärl. Mycket noga skall man även vara med allt, som har att göra med mjölken, att det hålles så rent som möjligt, ty det är så många sjukdomar, som kommer genom oren behandling av mjölken.

Mjölken, som nysilad har en temperatur av 37 gr., är just i den temperatur, som alla bakterier trivs uti. Just därför är det så viktigt att mjölken blir hastigt avkyld. Riktigt ren mjölk kunna vi aldrig uppbringa, vilken förstklassig ladugård vi än få den ifrån, men om vi behandla den efter konstens alla regler, bör den åtminstone ej vara skadlig för barnet.

De bakterier, som förekomma i mjölken, äro av 2 slag nämligen: 1. mjölksyrebakterier, som förvandlar socker till mjölksyra och gör att den surnar snart. 2. förruttnelsebakterier, som sönderdelar äggvitan och gör att mjölken ruttnar. Dessa 2 bakterier motverka varandra, så att mjölksyrebakterierna förhindra förruttnelse och tvärtom.

Vid pasteurisering, d.v.s. när mjölken i 4 min. uppvärms till 80 gr. Celsius, /vi här på Barnavård pasteurisera de bl. vi använda i 4 min./ dör bakterierna, men det är av stor betydelse, att mjölken genast avkyles och sedan förvaras på is, ty en del sporer fortlever i mjölken. Om den står och kallnar så småningom, blomstra bakterierna åter upp och har man gjort hela denna procedur förgäves.

Vi nämnde, att när vi skall hava reda på vad för mat barnet skall hava, måste vi veta dess vikt och ålder. Ett spätt barn således behöver 120 kalorier eller värmeenheter per kg. av sin kroppsvikt.

Ett större barn upptill 2 år omkring 80 kalorier. Den värme, som fordras för att uppvärma 1 kg. vatten från 0.C. till 1 C. kalla vi en kalori eller värmeenhet. Vid förbränningen inom kroppen alstrar 1 gr. fett 9 kalorier och 1 gr. äggvita och kolhydrat 4 kalorier.

1000 gr. oskummad mjölk alstrar 700 kalorier. Vet man dessa tal är det ingen konst att räkna ut huru många kalorier den eller den maträtten alstrar. Här blir det ju endast tal om mjölkblandningar.

T.ex. ett barn på 3 mån. väger 5000 gr. Vad skola vi giva detta barn i 1/2 bl.? Barnet behöver omkring 500 kalorier. Om vi räkna

1000 gr. på 1/2 bl., hur många kalorier gå då på mjölken? Svar: 350 kalorier. Kolhydraterna i havrevattnet = sockret 10% = 200 kalorier. Alltså blir denna blandning 550 kalorier.

Renligheten är ju A och O, när det gäller barnavård, man bör vara ytterst försiktig och hava allt så propert och rent som möjligt även vänja barnet därvid, ty barnuppfostran börjar redan, när barnet är spätt. Nappar och flaskor skola därför naturligtvis vara rena, men det är inte nödvändigt att napparna kokas mer än en gång om dagen. Flaskorna fyllas med vatten, då de ej användas; är ej bra att för länge hålla på med kokta mjölkblandningar till barnet. En del barn få sjukdomar, som uppstå genom att de alltid få kokta mjölkblandningar t.ex. skörbjugg. Den yttrar sig genom blödningar i tandköttet, svullnad i armar och ben samt blodig urin. Får då barnet okokt mjölk, brukar sjukdomen gå tillbaka.

När skola vi börja att giva barnen grönsaker och frukt? Barn skola hava mycket grönsaker och frukt. Många av våra grönsaker innehålla järn och, icke att förglömma, vitaminer, ett ämne, som är absolut nödvändigt för kroppen. Man skall alltid tänka på, hur barnet tål den mat det fått. På en anstalt som här, är det ju ingen svår sak att sköta barn, där en läkare kontrollerar hur den eller den födan verkar på det eller det barnet. I ett hem däremot kanske det många gånger blir svårare. Man skall alltid se efter hurudana avföringar barnet har. Är det hårda avföringar, bör man giva det mera, som löser t.ex. grönsaker och frukt. Är det återigen lösa avföringar, ger man sådan mat, som stoppar, t.ex. choklad och blåbär. Även kan man tillsätta mera socker i förra fallet och mindre i det senare.

Vid diarréer bör man ej giva barnet någon föda eller åtminstone minska på maten. Man kan låta barnet svälta ett dygn och giva det litet té med 1 sackerintablett till 250 gr. té.

Är det ett bröstbarn kan man sätta till en tsk. kasein ett par gånger på dygnet. Men man bör ej dröja med att rådfråga läkare, i synnerhet om det gäller späda barn.

1 msk. Mjöl/vete, struken väger 8 gr.	1 msk. socker struken väger 15 gr.
1 dsk. " " " 5 "	1 dsk. " " " 10 "
1 tsk. " " " 2,5 "	1 tsk. " " " 4 "