



## Något om vegetabilier

av Gertrud Bergström.

**D**yrtidens lösen inom hushållen har alltmer blivit: "använd jordens alster i stället för kött!" Det bör emellertid ej vara blott en resurs, som man tar till i dyrtid, ty till en sund kost hör vegetabilier och vegetabilier i riklig mängd. Man har länge levat i den föreställningen, att en stark kött diet skulle ge den kraftigaste näringen. Emellertid har man i detta liksom i många andra avseenden i näringsfrågan efter hand kommit till helt annan åsikt, ja, det anses numera rent av skadligt att äta mycket kött. Man har nämligen iakttagit, att det råder ett visst samband mellan ett allt för rikligt köttätande och sådana sjukdomar som gikt, urinsten, njursten. För en frisk person anses dock ett måttligt förtärande av kött ej vara skadligt, om man blott lagar, att den vegetariska födan blir den mest övervägande. Att en sådan kost blir även ur ekonomisk synpunkt mest fördelaktig, vet var och en.

En helt vegetarisk kost kan visserligen fullt tillfredsställa vårt näringsbehov, men torde nog ej tillfredsställa den stora allmänhetens smak. Att en eller par dagar i veckan undvara kött och fisk borde däremot ej stöta på allt för stora svårigheter, om vid urval och tillagning av de vegetariska rätterna nedlägges en smula omsorg och försök göres till omväxling.

När man vill ersätta kött och fisk med vegetabilier, bör man naturligtvis välja de mest näringsrika, t. ex. produkterna av säd (mjöl och

gryn), ärter och bönor samt vissa rotfrukter. Grönsaker i egentlig mening äro inte tillräckligt närande för att utgöra stommen i en mera genomförd vegetarisk diet. De ha emellertid i dietiskt avseende en mycket stor betydelse och böra därför så långt möjligt ingå i vår dagliga kost. Är man nog lycklig att kunna odla sitt behöfliga förråd av rotfrukter m. m. i egen täppa, blir det en stor vinst för hushållskassan. För att även vintertiden ha tillgång på dylika vegetabilier bör man i stor utsträckning odla just sådana rotfrukter och grönsaker, som äro jämförelsevis lätta att förvara i färskt tillstånd, t. ex. kålrötter, rovor, morötter, vitkål, brysselkål o. s. v.

Före tillagningen böra alla färska vegetabilier ränsas noggrant samt sköljas. Endast undantagsvis får man lägga dem i vatten, emedan de då förlora i smak. När vattläggning är nödvändig, som t. ex. i fråga om räskalad potatis, skrapade morötter och sockerrötter, för att de ej skola få ful färg, böra sådana rotsaker ej vara sönderskurna förut. Varken blomkål eller andra kålsorter böra kokas hela, emedan det då är omöjligt att se, om det finnes mask inne i huvudet. Man bör åtminstone klyva det i två delar och om man sedan vill, att huvudet skall se helt ut, kan man lätt sammanfoga bitarna och dölja skarvarna med något garnityr eller en stuvningssås.

När man kokar grönsaker, bör man, om man vill, att ej för mycket av närings- och smakämnenas skall kokas ur, lägga dem i kokande salt vatten. Om man tvärtom vill koka ur dem riktigt, t. ex. när man kokar växtbuljong, läggas de från början i kallt vatten. Man bör emellertid ej hälla i förra fallet hälla bort kokvattnet, utan använda det till att späda soppor eller såser med.

Här nedan lämnas några recept, dels på vegetariska rätter, dels på kött rätter, i vilka köttet utdrysas med tillsats av rotfrukter eller grönsaker.

Recepten äro beräknade för 4 personer. Måtten äro beräknade strukna.

### Växtbuljong.

1 morot,	1 bit kålrot,
1 palsternacka,	1/2 liter potatis,
1 purjo,	2—3 liter vatten,
1 bit selleri,	salt.
1/2 liter jordärtskockor,	

Rötterna sköljas, ränsas, sköljas på nytt, skäras i bitar och påsättas i kallt vatten i ett kokkärl med tätt slutet lock. Soppan får koka ett par timmar, varefter den silas upp och användes till olika slags soppor. Grönsakerna kunna användas, som nedan beskrives i Blandad grönsaksrätt, med vit sås. Den starka smaken på såsen döljer, att grönsakerna under kokningen förlorat mycket smak.

**Rödkål.**

2 matskedar flottyr,	1 rödkålshuvud,
2 matskedar ättika,	salt.

Kålen ränsas, sköljes och skäres i små bilar. En järngryta upphettas, flottytren nedlägges och när den är rykande het, lägges kålen för att brynas. När den är färdigbrynt, tillsättes helt litet vatten eller buljong. Kålen får långsamt koka med tätt slutet lock ett par timmar. Salt och ättika tillsättes. Serveras med salt kött eller fläsk.

**Kokia rädisor.**

2—3 matskedar växtsmör,	vatten,
1 liter stora rädisor,	1 matsked salt,

Rädisorna ränsas, sköljas, kokas mjuka i salt vatten. Serveras varma med rört smör.

**Kålpudding.**

$\frac{1}{2}$ kålhuvud,	1 ägg,
1 kkp risgryn,	salt och peppar.
$\frac{1}{2}$ liter vatten,	1 matsk. växtsmör,
$\frac{3}{4}$ liter mjölk,	

Kålen ränsas, sköljes, skäres i bitar och kokas mjuk. Risgrynen sköljas och kokas till en tämligen stadig gröt. Mot slutet av kokningen tillsättes smöret. Kålen hackas fint eller males. Om man så vill, kan man mala risgrynsgröten också. Ägget jämte kryddorna blandas med kål och risgryn. Massan hålles i en smord och med rivebröd beströdd form. Puddingen gräddas i varm ugn.

**Ångkokt kål.**

1 litet kålhuvud,
2 matskedar växtsmör,
$\frac{1}{2}$ matsked salt.

Kålen ränsas, sköljes och delas i två bitar. Smöret smältes i en järngryta, kålen nedlägges, ett tätt slutande lock lägges på grytan, och kålen får långsamt koka i smöret och sitt eget spad. Om det behövs, påspådes helt litet vatten, för att hindra bryning.

**Stuvad vitkål.**

1 kålhuvud,	$\frac{1}{2}$ lit. spad och mjölk,
1 matsked växtsmör,	salt och peppar.
$\frac{2}{2}$ matsked mjöl,	

Kålen ränsas, sköljes, klyves och kokas mjuk. När den är färdig, upptages den och skäres smått. Växtsmör och mjöl fräses tillsammans, mjölk och spad tillsättes småningom, under kraftig vispning, och såsen får koka upp. Kålen nedlägges och stuvningen kryddas.

**Blandad grönsaksrätt.**

Olika slags grönsaker, t. ex. morötter, palsternackor, jordärtskockor, sockerärter, blomkål o. s. v. ränsas, kokas mjuka och serveras antingen varma eller kalla. I förra fallet uppläggas de på serveringsfat, överhållas med smält växtsmör och beströs med hackad persilja.

I senare fallet skäras de i tärningar, som uppläggas på serveringsfat och överhållas med kall, vit sås. Recept se nedan.

**Vit sås.**

1 matsked växtsmör,	salt, peppar, senap,
$\frac{2}{2}$ matsked. mjöl,	ättika eller citronsaft.
$\frac{2}{2}$ dl. mjölk,	

Smör och mjöl fräses tillsammans, mjölken tillsättes litet i sänder, under vispning och får koka ett par minuter. När såsen är kall, tillsätts kryddor och ättika eller citronsaft. Användes till rätter av kalla grönsaker, kall kokt fisk eller kött.

**Engelsk köttstuvning.**

$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ kg. får- eller oxbringa,	2 matskedar flottyr,
rotsaker av olika slag, t. ex.	salt och peppar,
kålrötter, rovor, morötter,	vatten.
palsternackor,	

Köttet sköljes, påsättes att koka i helt litet vatten. Rötterna ränsas, sköljas, skäras i tärningar eller avlånga bitar, som brynas i het flottyr i en förut upphettad järngryta. När de äro brynta, nedläggs de i grytan och få koka tillsammans med köttet, tills de äro möra.

**Hotch-potchsoppa.**

1 kg. oxlägg eller fårhals,	salt och peppar.
3 l. vatten,	$\frac{3}{4}$ l. potatis,
diverse grönsaker, t. ex. morötter, palsternackor,	
kålrötter, blomkål, vitkål m. m.	

Köttet sköljes, påsättes med kallt vatten och får koka, tills det är mört, då det skäres från benet, skäres i tärningar och lägges tillbaka i soppan. Grönsakerna ränsas på vanligt sätt, skäras i bitar och kokas mjuka tillsammans med köttet. Mot slutet av kokningen lägges den skalade, i bitar skurna potatisen. Serveras som ensam rätt.

**Ytterligare några recept****av En kolonifru.****Marmelad av rabarber och morötter.**

$\frac{1}{2}$ kg. oskalad skuren rabarber.
$\frac{1}{2}$ kg. i strimlor skurna morötter.
$\frac{1}{2}$ kg. socker.

Lägg alla dessa saker i en eldfast porslinsform eller kruka och ställ denna i ett större kärl med vatten att sakta koka under jämn omröring.

Genom denna anordning att koka i s. k. vattenbad, undviks vidbränning för all sorts

kokning med socker och är att rekommendera. Emaljkarl kunna ju användas, men de gå lätt sönder och skärivor av emalj äro alltid farliga.

Man provar om marmeladen är färdig, genom att lägga en liten sked därav på en kall tallrik.

Denna sorts marmelad skall vara som en tjock gröt och användes till att breda på brödsivor i stället för smör och ätes till té, kaffe och mjölk. Förvaras kallt.

#### Syltade gröna tomater.

Gröna tomater äro endast omogna kart.

Tomaterna avtagas fullt gröna och naggas runt om med en fin trädsticka eller silvernål och läggas allt efter som de bli naggade i vatten, tillsatt med en msk. ättika.

2 kg. tomater.	1 (3 cm. lång) bit kanel.
1 liter ättika.	$\frac{1}{2}$ tsk. hel vitpeppar.
1 kg. socker.	$\frac{1}{2}$ tsk. hela nejlikor.

En panna med 2 liter vatten och 1 msk. salt sättes på elden att koka upp. Några tomater läggas i och tagas upp då de kännas mjuka, de läggas på dubbelt linne och nya i vattnet och så undan för undan tills de äro alla upplagda.

Sedan de kallnat läggas de ned i en burk.

Sockeret, ättikan och kryddorna kokas upp och hälls kokhett över tomaterna. Burken får stå väl övertäckt till följande dag, då saften avhälls, uppkokas och hälls på igen, och på samma sätt förfäres 2 gånger till och sista gången få frukterna vara med och få ett hastigt uppkok.

De läggas i burkar, överbindas med pergamentpapper och förvaras kallt. Ätes som syltgurkor till köträtter.

#### Syltad pumpa.

Skär först tjocka skivor av pumpa och sedan denna i mindre skivor eller tärningar och väg dem så det blir  $\frac{1}{2}$  kg. Förväll dem ej och lägg dem i en burk.

Koka en sockerlag av  $\frac{1}{2}$  kg. socker och 1 kopp vatten samt 6 hela ingefärsbitar och håll det hett över pumpbitarna.

Koka om saften och håll på lika som i föregående recept.

All ingefära som användes att koka hel skall behandlas på följande sätt.

Lägg bitarna i kallt vatten och låt dem stå över natten till följande dag, då de skällas i hett vatten.

Skrapa dem med en liten kniv, så att det grova, gråa skalet lossnar. De vita, vackra bitarna bli särdeles fina och smakliga.

Det hela smakar som syltad ingefära och användes mycket i Danmark.

#### Kokt spenat.

Avplockad spenat sköljes väl i rikligt och rent vatten.

Endast om stjälken är mycket grov, tar man av den en bit, men man bör ej draga bort den tjocka bladnerven. Det blir allt för litet kvar av spenaten i så fall.

Spenat förvälles i kokande vatten 5 min., hackas och blandas under hackningen med 1 msk. torrt vetemjöl, beräknat för  $\frac{1}{2}$  kg. spenatblad.

I pannen lägges  $\frac{1}{2}$  msk. smör och häri fräses den hackade, mjölblandade spenaten och spådes med en kopp av spenatvattnet samt 1 eller 2 köttärningar.

I allmänhet kokas spenat alldeles för mycket, så den friska, gröna färgen försvinner och det hela avredes med mjölk och mjöl, så att det liknar en brungrön gröt.

Att bereda sina grönsaker riktigt, det måste man lära sig, om de skola få det fria tillträdet till alla våra måltider som de måste ha.

#### Sallat.

Denna mycket hälsosamma växt uppskattas ej så allmänt i vårt land som i t. ex. Frankrike, där den ätes av alla människor både i städerna och på landsbygden.

Om man inte vill blanda den med matolja, så må man ta grädde, men matolja är nyttigast.

Citronsaft är hälsosammare än ättika. Huvudsallat är bäst, den bör vara så beskafad som ett kälhuvad, d. v. s. väl knuten.

Huvudet sköljes väl och de yttre bladen avskäras. Det hela skäres i skivor tvärs över och blandas med en msk. olja eller grädde till ett vanligt huvud; litet salt och peppar tillsättes.

Sallatsbladen blandas ofta med andra saker, såsom mogna tomater, litet finhackad rödlök, rädisor, skurna i tunna skivor, gurka, kokt, kall potatis i skivor, hårdkokta ägg, rödbetsskivor m. m.

Dessa kalla sallatsrätter användas alldeles ofantligt mycket i Amerika. Kokta, kalla grönsaker, såsom sellerirötter, blomkålsbitar, sparris m. fl. blandas in i olika anrättningar.

Råa, syrliga äpplen i tunna skivor kunna även blandas in i liknande rätter.

Fint hackad dill, persilja och gräslök användes att krydda sallatsrätter med.

#### Fylld selleri.

Man skalar 4 stora sellerirötter och kokar dem mjuka i vatten.

Vattnet avsilas och användes till soppa. Ett lock skäres av varje selleri och det inre gräves ur med en liten sked.

Det urgrävda kramas eller hackas sönder och blandas med en stött skorpa, litet peppar och salt samt ett vispat ägg.

Denna blandning användes att fylla sellerierna med.

Locken påläggas och de fyllda rötterna ställas bredvid varandra i en stekpanna med litet smör eller flott att brynas, först utan och sedan med lock, de spådas med litet av sellerivattnet ett par gånger och till sist avredes såsen med kall redning, d. v. s. 1 msk. vetemjöl vispas i en kopp vatten eller mjölk och vispas i såsen.

Sellerierna ställas på en karott och såsen hälls över dem.

Ätes med kokt eller stekt potatis och är mycket gott.

**Kalla mogna tomater.**

Doppa mogna, röda tomater i hett vatten och drag av skinnet. Skär dem i skivor och ställ dem att bliva väl kalla.

Ät dem med grädde och socker, det smakar alldeles förträffligt.

