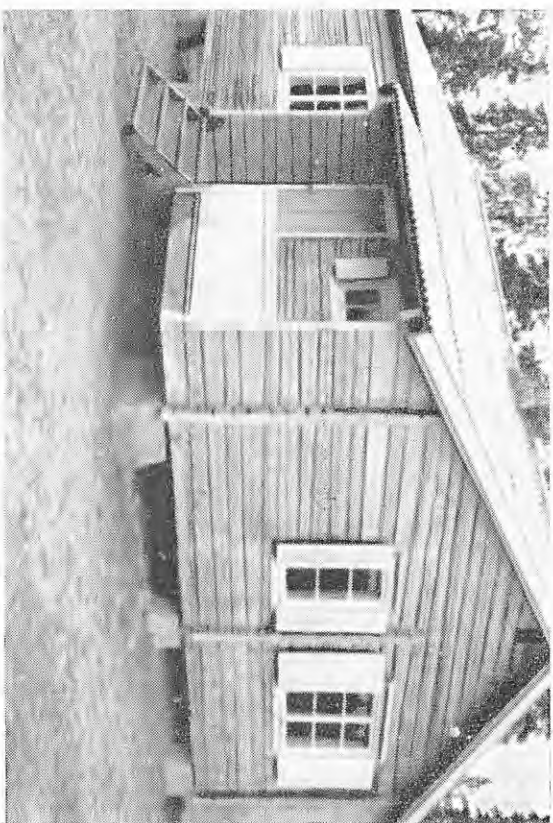




Smilende kokke og fornøyde karene



En trivelig skogstue

FORORD

Denne lille bok er først og fremst skrevet for å hjelpe skogskokkene til å stille forsvart i skogstuen. Men den er også beregnet på dem som kokkene skal stille for. En skogskokke kommer ingen veg, hvis ikke de som skal betale maten forstår kroppens krav og vurderer maten etter i hvor stort mon den fyller disse kravene. Boka er et uttrykk for erkjennelsen av for et viktig felt skogsarbeidernes levestis og kosthold i skogstuen er.

Når vår første vandrekonulent i skogstuen, husstell- lærerine Gjertrud Wibe, har skrevet den, er det en garanti for at både teorien og praksisen er i orden. Både skogskokker, arbeidere og arbeidsgivere vil sikkert være takknemlig for den hjelp og de gode råd og anvisninger som denne prisverdig korte og konsentrerte boka gir. Den bør finnes i hver eneste skogstue.

Meråker, oktober 1952.

GUDDNY LØCHEN

Skogstua er skogsarbeideren sin heim i vinterhalvåret.

Skogsarbeidet krever mye av sin utøver og skal effektiviteten kunne bli størst mulig og helsa holdes ved like, må kroppen få et forvarlig og godt stell.

Dette kan vanskelig gjennomføres i skogstua uten felleshusholdning med en flink koke som har ansvaret for det hele.

Skogsarbeideren har sikkert igjen sin andel i kokelønn mange ganger i form av forløneste, helse og trivsel.

Det heter at enhver er sin egen lykkes smed, og her kan dette ha mye for seg. Alle har ansvar for sin egen helse, og bør selv vite litt om kroppens krav.

Sunn kost er en betingelse for alle, ikke minst i det tunge arbeidet i skogen i all slags vær.

Av et riktig skogskosthold krever vi:

Næringsrik mat som smaker godt og med god variasjon etter tilhøva. Nok mat til alle mål. Kostholdet må være så økonomisk som mulig uten at det går ut over verdien av det.

Få med de viktige matemnene i kosten.

Matemnene våre, f.eks. melk, fisk, grønnsaker osv., er satt sammen av de ymse næringsstoffer: Eggehvitestoffer, fett, kullhydrater, vatn, mineralstoffer og vitaminer.

De ymse næringsstoffer har hver sin oppgave i kroppen og behovet av de enkelte er forskjellig.

Forholdet i sammensetningen av næringsstoff er forskjellig i hvert enkelt matemne og etter dette vurderer vi disse.

Eggehvitestoffene nytter vi først og fremst som byggemateriale for nye selver. Ikke all eggehvite er like verdfull for kroppen vår. I melk, egg, kjøtt, blod og innmat, fisk og slid og rogn er den best for oss.

Feittet brenner i kroppen og gir varme og kraft. Det gir stor brennverdi, men brenner sent. En god del feitt må være med i skogskost-

holdet. Melkefeittet er lettest fordøyelig, ellers bruker vi margarin, fleisk og matfeitt.

Kullhydratene brenner til kraft og varme og de brenner lettere enn fett. De finnes mest i de billigste matemnene så som mel, gryn, poteter, erter og bønner. I tungt arbeid vil kreves forholdsvis mye kullhydrater, men vi skal ikke overdrive da det vil gjøre kostholdet ensidig.

Vatn er et næringsstoff kroppen er avhengig av til all funksjon. Alt matvatn må være sunt og godt. Gjennom grønnsaker, frukt og bær får vi mye vatn tilført på en heldig måte.

Mineralstoffene tjener som byggemateriale i kroppen. Det er mange forskjellige mineralstoffer. Vi bør merke oss: Kalk, fosfor, jern og jod. Mangel eller for lite av ett eller flere av disse vil lett vise seg i et ensidig og dårlig kosthold.

Kalken er nødvendig for oppbygginga av skjelettet og tennene. Matenner som inneholder mye kalk er melk, ost, egg og grønne grønnsaker.

Fosfor utgjør også en viktig del av vår benbygning, og er bl.a. nødvendig for nervesystemet. Vi finner mest fosfor i melk, ost og grovbrød.

Jern trenger vi i små mengder, men vi er helt avhengig av en stadig tilførsel til blodet. For lite jern i kosten vil føre til blodfattighet. Våre beste kilder til jern er lever, kjøtt, blod, egg og sterkt farga grønnsaker så som rødbeter og grønne plantedeler.

Jod er nødvendig for oss til normal utvikling, f.eks. forebygger det struma. I dette kostholdet blir det saltvassfisk, silda og trana som skal skaffe det.

Vitaminene er livsviktige stoffer som virker på oppsuging og regulering av de andre næringsstoffene. Disse er flere forskjellige som finnes delvis enkeltvis eller sammen i samme matemne. De er forskjellige i virkning og holdbarhet.

A-vitaminet finnes mest i tran, sild og fisk, melk, egg og lever. Det er bra holdbart for koking og lagring, men tåler lite luftpåvirkning. Mangel virker først på øyets synsnerve, videre på hud og slimhinner.

B-vitaminet regner vi å få mest fra grovbrød, torskerogn, nyre, lever og melk. For lite tilførsel vil medføre nervesmerter og i sterkere grad vattersott eller vann i kroppen. Vårt behov for B-vitaminer stiger med kullhydrattilførselen slik at vitaminfattig kullhydratnæring som fint mel, sukker og slikkerier lett fører til ubalanse av B-vitaminer. B-vitaminene løses i vatn og dette må vi huske i matlagninga ved å nytte bløte- og kokevatn o.l.

C-vitaminet er det vitamin vi oftest får for lite av og dette gjelder særlig i skogskostholdet. Vi får det gjennom poteter, grønnsaker, frukt og bær og torskerogn. C-vitaminet er vannløslig og ømtålig for koking og luftpåvirkning, så her er det av den aller største betydning med et forstendig og samvittighetsfullt stell.

Mangel viser seg her som slapphet og lett mottakelighet for forkjølelse og andre infeksjoner. I sterkere grad vil tankekjøttet blø og tennene løsne (skjorbuk).

D-vitaminet løses i fett og er ganske holdbart under tilagning og oppbevaring av matemnene. Beste kilder er tran, sild, feit fisk og fiskelever, dyrelever, melkefeitt og solbestråling. D-vitaminet er med og regulerer nyttiggjørelsen av kalksalter i kroppen.

Vi inndeler matemnene etter den verdi de har til å skaffe byggemateriale i kroppen.

Sikringskosten skal være med og sikre oss en sunn kropp og en god helse:

Melk og melkeprodukter (smør og ost).

Margarin, vitaminisert.

Egg.

Sild og fisk og innmat av dette.

Kjøtt, blod og innmat av slaktedyra.

Poteter, grønnsaker og røtter.

Bær og frukt.

Brød av sammalt mel.

Tran.

De matemnene som hører til sikringskosten vil bli de dyreste og det lønner seg ikke å drive bruken av disse utover det nødvendige.

Tilleggskost kaller vi de matemnene som vi må fylle på med for å få nok brennmateriale:

Fleisk og anna feitt fra slaktedyra.

Plantefeitt, olje o.l.

Erter og bønner.

Fint mel og brød.

Sukker, sirup, kunsthonning og slikkerier.

Kaffe, te, kakao (kokt på vatn).

Krav til brennmateriale.

Vi merker oss at det er eggehvite, fett og kullhydrater som kan brenne i kroppen og gi direkte kraft og varme.

Måleenheten for denne energi er kalorier. Forbrenninga av 1 gram eggehvite gir 4 kalorier, fett gir 9 kal. og kullhydrater gir 4 kal. pr. gram.

Som behov her regnes 2 400 kal. pr. dag til et voksent menneske i stillesittende arbeid og temperert klima. Dette økes med en bestemt mengde kalorier pr. arbeidstime etter hvor tungt arbeid vedkom-mende har.

I skogssarbeidet, som er et av de tyngste arbeider vi har, må regnes ca. 300 kal. eller mer i tillegg pr. arbeidstime. Da vil vi i dette yrke komme opp i et behov på 6-7 000 kal. pr. dag alt etter størrelse på mannen og arbeidseffektiviteten.

Tillegginga av maten krever kunnskap og flinke hender. En får ikke næringsrik god og vellaga mat uten å ha forståelse av faget og interesse for arbeidet sitt. En må vite å håndtere matemnene slik at en får maten mest mulig verdifull. Ikke koke vitaminrik mat overdrevent, nytte kokevatnet og få maten på bordet så nylaga som mulig. Grøt og supper skal være nok kokt, brødet skal være godt stekt og all mat skal ha god smak.

En må også, når en planlegger dagens måltid, ta fordeling i betraktning. En tung hovedrett krever en lettere etterrett osv. God variasjon må inn i kostplanen slik at hvert måltid er nytt for øye og tunge. Dermed skjerpes appetitten og en oppnår bedre fordøyelighet av maten.

Økonomien i husstellet bør enhver husmor holde greie på. En må vite hva *riktig* økonomi er. Det er ikke bare å kjøpe de matemnene som er billigst pr. kg, men prisen må vurderes etter verdien av maten. En tenker først på næringsinnholdet i matemnet og så på prisen. Det gjelder å kombinere best og billigst. Kjøpe inn i store partier av de ting som passer til det så som mel og gryt, kjøtt og fleisk osv. En må da gjøre seg umak med å oppbevare det på beste måte. Sesongvarer skal en nytte mye av i sesongen så som storsilda etter jul og skreien senere.

A nytte rester betyr mye for økonomien og det har også betydning for verdien av kostholdet. Det er en fordel å ha rester fra middagen å varme opp til frokost for på denne måte å få mer verdi i frokostmåltidet.

Regnskapet i et kokkelag er det best om kokka påtar seg å føre, for dermed å få den beste kontakt med det økonomiske forhold i kostlaget. Regnskapet kan føres helt enkelt, i alle fall om en tar mest alle varer gjennom samme forretnings. Ta da godt vare på alle kvitteringer og før ikke inn en regning i boka før den er betalt og kvittert. En må ha liste over kostdagene og denne må føres hver dag. Innen bestemte perioder gjør en så opp regnskapet og ligner ut hvor mye hver enkelt skal betale. Her vises dette rent eksempelvis:

Fordelingsberegning for x kokkelag

Mnd.	Day	Belep som skal fordeles i perioden $\frac{9}{10} - \frac{17}{10}$	lunt. kr.	Ugift kr.	Deles med summen av kostdagene	Kostp. pr. dag
Okt.	9.	Tronderfrukt		80,00		
»	9.	Handelslaget, forskj. varer		210,50		
»	9.	Meieriet		48,20		
»	9.	Poteter og grønnsaker		40,00		
»	9.	Kjøtt		30,00		
»	16.	Handelslaget		150,60		
»	16.	Meieriet		48,30		
»	17.	Kostpenger, 140 kostdager á kr. 4,34	607,60			
			607,60	607,60	140 dager =	kr. 4,34

Vi forutsetter at det gjøres opp for 14 dager og at 10 mann har spist hver dag i de 14 dagene, det blir tilsammen 140 kostdager.

Forslag til kostliste i 14 dager.

M a n d a g.

Frokost : Grovt brød, knekkebrød, margarin, leverpostei, kvit ost, nypemos, tran, kaffe og melk. Bondeomelett.

Nistemat: Brød med margarin, ost og leverpostei, kaffe.

Middag : Bruun lapskaus. Bygg-grynsuppe med bær i.

Kaffe : Brødskeive med smør og nypemos.

T i r s d a g.

Frokost : Grovt brød, knekkebrød, margarin, sursild, mysost, rå grønnsaksalat, tran, nypete. Lapskaus.

Nistemat: Brød med margarin, mysost, kjøttrull, nypete.

Middag : Bruun kalsuppe. Kokt fisk med stekt fleisk og kokte røtter.

Kaffe : Vaffer med tyttebær.

O n s d a g :

Frokost : Grovt brød, skomrok, margarin, kvit ost, sylta rødbeter, stekt torskerogn, fiskerester og stekte poteter, tran, kakao.

Nistemat: Brød, margarin, ost, sylte, kakao.

Middag : Grønnsaksuppe. Pannekake med fleisk, blåbær.

Kaffe : Potetkake med smør og mysost.

T o r s d a g :

Frokost : Grovt og fint brød, margarin, sursild, rødbeter, nypemos, tran, rest av suppe, kaffe.
 Nistemat: Brød, margarin, eggpalegg, ost, kaffe.
 Middag : Lever som vilt, rå grønnsaksalat. Brødpudding med rød saus.
 Kaffe : Knekkebrød med smør og ost.

F r e d a g :

Frokost : Grovt brød, skonrok, margarin, ost, rå grønnsaksalat, tran, havresuppe, nypete. Lever som vilt.
 Nistemat: Brød med margarin, ost, sylte, nypete.
 Middag : Sildeskaker med grønnsakstuning, tyttebær. Nypesuppe.
 Kaffe : Brødskrive med smør og ost.

L ø r d a g :

Frokost : Grovt brød, margarin, prim, leverpostei, rå kalrot med tyttebær, rest av sildeskaker, kaffe.
 Nistemat: Brød med margarin, prim, leverpostei, kaffe.
 Middag : Potetsuppe. Blodpudding, fisk eller margarin, tyttebær.
 Kaffe : Tekake.

S ø n d a g :

Frokost : Fint brød, margarin, ost, nypemos, tran, bruna fiskepudding, kaffe og melk.
 Middag : Kjøtt og suppe, løksaus. Hvelenøtter med rorte tyttebær, melk.
 Kaffe : Tekake.
 Kveldsmat: Brød, smør, ost, kjøttrull, syltetøy, te.

M a n d a g :

Frokost : Det vanlige + prim, stekte poteter og blodpudding, tran, melk og te.
 Nistemat: Brød, margarin, ost, kokt kjøtt (fra søndag), havresuppe.
 Middag : Grønnsaksuppe. Klubb og duppe, stekt fisk.
 Kaffe : Brødskrive med smør og syltetøy.

T i r s d a g :

Frokost : Det vanlige + kaviar, ost, nypemos, tran, havresuppe, kaffe. Oppstekt klubb.
 Nistemat: Brød, margarin, kaviar, suppe, kaffe. Bondeomelett.
 Middag : Grønn suppe med makaroni. Stekt fisk eller sild, rå grønnsaksalat.
 Kaffe : Vaffer med syltetøy.

O n s d a g :

Frokost : Det vanlige + ost, sursild, rødbeter, tran, makaronisuppe, nypete.
 Nistemat: Brød, margarin, ost, rester av stekt fisk, suppe eller te.
 Middag : Fisk i kål. Semlegrøt med rød saus.
 Kaffe : Skonrok med ost.

T o r s d a g :

Frokost : Det vanlige + kaviar, prim, rå grønnsaker, tran, kakao, fisk i kål.
 Nistemat: Brød, margarin, leverpostei, ost, kakao.
 Middag : Sildeomelett. Trondhjemsuppe.
 Kaffe : Mørleiser.

F r e d a g :

Frokost : Det vanlige + nypemos, tran, suppe, kaffe. Sildeomelett.
 Nistemat: Brød, margarin, leverpostei, rå epleskiver, kaffe.
 Middag : Lys kalsuppe. Bønnekaker, rå grønnsaksalat.
 Kaffe : Fint brød med ost.

L ø r d a g :

Frokost : Det vanlige + ost, sursild, rødbeter, tran, havresuppe, kaffe.
 Nistemat: Brød, margarin, ost, bønnekaker, kaffe.
 Middag : Tomatsuppe med røtter. Makaroni med skinke i form.
 Kaffe : Billig honningkake.

S ø n d a g :

Frokost : Det vanlige + ost, syltetøy, eggrore og spekefisk, tran, melk og kaffe.
 Middag : Bankkjøtt. Rusedessert med melk.
 Kaffe : Billig honningkake.
 Kveldsmat: Smørbrød med rull, ost og epleskiver. Te.

En allsidig og verdifull frokost er av stor betydning i dette arbeidet. Ved å nytte rester fra middagen kommer en langt med dette, mens en samtidig letter påleggs-problemet mye. Pass på at slikt mat er kaldt oppbevart og god! Husk også at det alltid skal være anledning til høvelig pålegg til nisten. At hver i sær smører sin nistepakke er det greieste. Da får en det som en selv vil. Som drikke til nisten bør en forsøke å rette seg noe etter den enkeltes smak og behag.

Oppbevaring av matlagret.

Det har mye å bety både for næringsverdi, smak og økonomi av maten at en vet å oppbevare den riktig, hvert slag etter sitt krav.

Alle tørre ting som tåler frost bør være i matbu eller spisskammer, slikt som mel, gryn, margarin, salt, sukker o.l. Flatbrød, knekkebrød og slikt som skal holdes godt tørt, legges i øverste hylle i kjøkkenskapet. Der har en også en mindre margarinbeholdning som er passe til bruk til enhver tid.

Grønnsaker og poteter er vanskelig å oppbevare i skogstuer uten kjeller. Er de frosset for oss, må vi forsøke å oppbevare de frosne Grav da sekken ned i snøen og under tilaging kastes det frosset opp i kokende kokevann.

Når det gjelder kjøtt så lønner det seg å kjøpe inn forholdsvis lite fra høsten. Det en ikke lærer straks, må saltas om en ikke får lagt det inn i fryseri. Dryss det godt med grovsalt og legg ikke blodige stykker ned i saltestampen. Ha en saltestamp for gris og en for oksekjøtt.

Frysing er den beste oppbevaring for kjøtt og har en adgang til et fryseri, bør en nytte det. Men når det blir vinter i skogen, kan en også her ha et bra fryseri om en stiller seg praktisk. En burde da passe på å få slaktet i en kaldværsperiode og straks dele slaktet opp i passe stykker til engangs bruk, pakke, fryse og legge det bort til frossen oppbevaring.

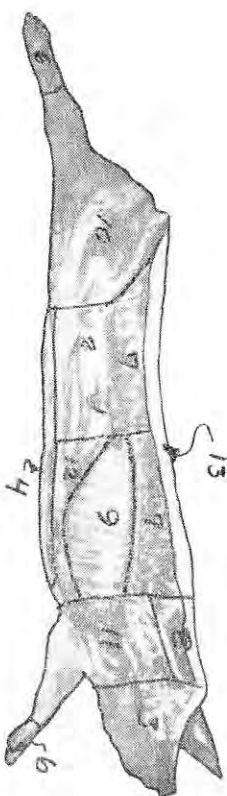
Pakkingen må gjøres nøyaktig, så det blir mest mulig lufttett. Først pakkes i pergament eller aluminiumsfolie og så godt gråpapir, videre hyssing og merkelapp. Skriv på hva slags stykke det er og når det er lagt bort. Før også en liste over det du legger bort så du til enhver tid kan kontrollere hva du har. Legg pakkene ut til frysing, og en må la de ligge til de er godt gjennomfrosset. Dette tar gjerne ca. 1 døgn etter hvor kaldt det er. Så legger en alt i en kasse, legger lokk over og graver denne godt ned i snøen. Dette vil da holde seg frosset i all slags vær så lenge det er snø over kassen.

Oppdeling av slakt.

Best er å dele slaktet i to langsetter først. Ha skarpe kniver, sag og et stødt underlag.

Gris:

- | | |
|---|--|
| 1. Isterblomme | brukes til smult |
| 2. Nyre | —«— nyre med fleisk |
| 3, 4, 5, 6. Hode, buklisse, stikkstykke, labber | —«— syltemat |
| 7. Rygg | —«— koteletter, stek. |
| 8. Nakkestykke | —«— skinkerull, stek. |
| 9. Ribbe | —«— ribbestek, bacon |
| 10, 11. Skinke og bog | —«— smørbrødpålegg, stek eller opplaget mat. |
| 12, 13. Sidefleisk og ryggsspek | —«— koke- og stekelfleisk |



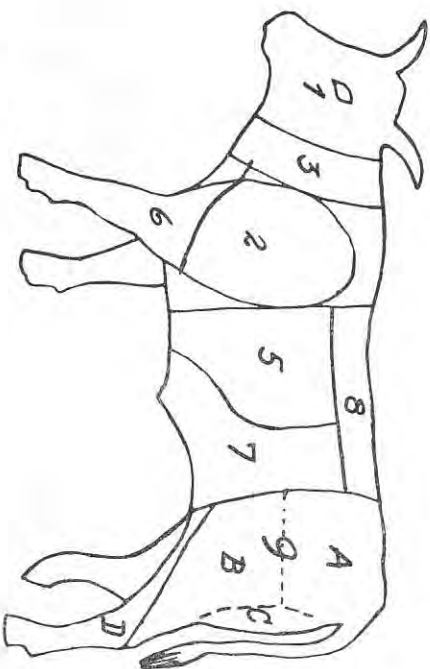
Okse:

Del først det halve slakt i to mellom 6. og 7. ribb-ben.

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Hode | brukes til småkjøtt, vannes ut og kokes. |
| 2. Bogen | —«— opplaget mat, suppe-kjøtt. |
| 3. Halsen | —«— illegg i rull |
| 4, 5. Hovrygg og bibringe | —«— suppekjøtt. |
| 6. Brystet | —«— smørbrødpålegg (saltet) |
| 7. Slagside | —«— rullleskinn |

8. Ryggen	—«—	stek eller bankeskjøtt
9. Lår:		
A. Stekstykke	—«—	stek
B. Biffstykkene, nekte lårtinge	—«—	opplaget mat, lapskauskjøtt.
C. Ekte lårtinge	—«—	smørbrødpålegg.
D. Skanker	—«—	opplaget mat, kraftkjøtt.

All innmat må brukes snarest om det ikke er råd for å fryse den.



Proviatering:

Ofte høver det best å få proviantert mest mulig om høsten eller når en begynner i skogen. Dette er forskjellig etter lagerplass i skogstua, og vegforhold til forrethningen.

Proviantliste for 10 mann i ca. 1 måned:

Hvetemel, fint, minst	1 sekk	Spekesild, 1 kvartønne.
Hvetemel, grovt, «	2 «	Saltfisk gjerne røkt, ca. 15 kg
Rugmel, fint	2 «	Fersk fisk (om det finnes)
Byggmel	10 kg	Oppvaskpulver
Potetmel	5 «	Skurepulver
Bygg-gryn	5 «	Såpe
Havregryn	10 «	Grønsåpe
Risgryn	5 «	Stålull
Semmegryn	5 «	Eddik

Erter	10 «	Pepper	6 pk
Bønner	10 «	Kanel	4 «
Sukker	20 «	Ingefær	2 «
Salt, grovt	30 «	Nellik	2 «
Salt, fint	10 «	Kardemomme	2 «
Makaroni	5 «	Karve	2 «
Margarin	40 «	Laurbærblad ca.	25 g
Matfeitt	10 «	Bakepulver	1 boks
Ost, kvit	10 «	Vaniljesukker	1 «
Mysost	12 «	Gjær	1 kg
Kaffe	4 «	Poteter	200 «
Flatbrød	20 pakker	Hodekål	60 «
Knekebrød	10 «	Kålrot	50 «
Egg	10 «	Gulrot	50 «
Tran	4 flasker	Rødbeter	20 «
Leverpostei	10 bokser	Løk	4 «
Kaviar	5 «	Tyttebær	30 «
Hermetisk melk	10 «	Nypemos	30 «
Tørremelk	10 «	Matpapir	5 ruller
Tomatpuré	5 «	Hyllepapir	2 «
Herm. karvekal el. lign.	10 «	Slakt eller kjøtt	
Te	1 «	Olje på lampa	
Nype-pulver	10 «	Stearinlys	1 pk
Kakao	10 «	Blod	2 l
Fyrstikker	2 «	Innmat	3 kg

¹⁾ Mengde er sterkt avhengig av lagerplass.

²⁾ Må kjøpes inn bare for 1 uke ad gangen.

Oppvask av kopper

bør sjøres på lettvinste og rensligste måte. Nok varmt vatn, 2 oppvaskbaljer og vaskpulver eller soda, gode børster og kluter er nødvendig. Helst burde koppene kokes eller dampes etter vask. Har en tørkeramme å sette dem i, slipper en tørking.

Daglig stell av huset.

Kvar dag om morgenen lufte en godt ut, legger til senger, tørker stov og vasker golv. Mennene burde selv re sine senger til daglig. Ha varmt vatn og varme i tørkerommet til mennene kommer heim.

Ukentlig stell av huset.

Luftte sengetøyet, feie ovnene, vaske ekstra godt over alt. Husk at tørkerommet må ryddes godt, så ikke tøy som ikke brukes henger i veggen der. Vær forsiktig med såpevatn på malte golv.

Personlig hygiene

er å ta vare på sin egen kropp og helse og det skulde vel alle ha interesse av.

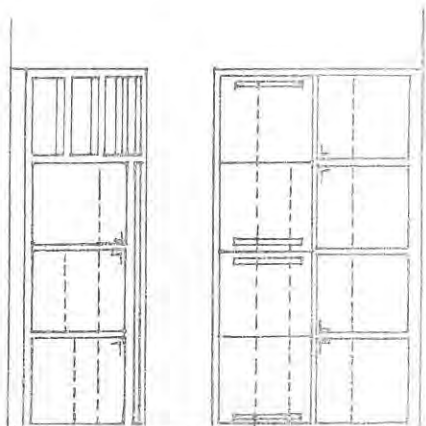
Her hører til: Sunn kost, nok søvn og frisk luft, renslighet, fornuftig kleddrakt og høvelige kroppsvøvinger, ikke misbruk av nytelsesmidler. Renslighet med kropp og kleddrakt er av stor viktighet både for en selv og andre. I et så tungt arbeid vil det bli stor stoffomsetning og mye avfalls-stoff skal utskilles. Huden er også et utskillingsorgan og dette sier oss at den bør vaskes og renses ofte. Daglig kroppsvask gjør en selv sunnere og mer opplagt. Dette gjelder aller mest for folk med tungt kroppsarbeid og som svetter mye.

I et slikt arbeid bør en alltid skifte undertøy om kvelden. Bena må stelles omhyggelig, rent og tørt fottøy sparer en for mye vondt. Førstehjelps-materiale skal finnes i stua og alle bør føle ansvar for at dette ikke ødelegges unødvendig. Alle som arbeider i skogen burde hver dag ha en enkeltmannspakning i sekken..

Kjøkkenet

i skogstua bør være så praktisk og greidt utstyrt at det lar seg gjøre å stelle maten bra av den grunn. Bedre arbeidsforhold gir mer tid til matstellet og bedre mat.

Det bør være så mye skap som mulig etter hva rommet kan gi plass til. Det koster det samme om skapet er praktisk eller ikke. Arbeidsbenken bør ha riktig høyde, 84 cm og bredde ca. 60 cm. Godt belegg på benken er herdet trefiber-plater. Disse innsettes med linolje og strykes over med båtlaik. Benken bør ha en rekke skuffer, minst 4 stk. med forskjellige høyder i. Uttreksfjøl i benken er godt å ha. Overskap som skrår inn nedover er å foretrekke. De er helst 35 cm dype øverst og 27 cm dype nederst. I nederste halvdel av denne er skyvdører. Beste høyde mellom benk og skap er 35 cm.



Kjøkkenutstyret bør være solid og praktisk etter forholdene her. En kan ikke vente å kunne ha alt som finnes i et vanlig kjøkken, men de mest nødvendige ting må til.

Dette utstyret bør være enten en steller for 6 eller 12 mann:

Komfyr med steikovnspanne og plate	Visper 2 st.
Aluminiumskjeler med lokk (4 stk. fra 4 til 10 liter).	Hullslev, 1 st.
1 vasskjel (stor alum.-ell. sinkkjel)	Dorslag ell. melsikt Vassause
Steikepanne, stor	Mugger, 2 st.
Vaffeljern	Kaffekopper, 4 st.
Kaffekjøl, ca. 5 liter	Trau til brødbaking
Råkostjern	Oppvaskbaljer, 2 st.
Liternål + desiliternål	Bøtter, 4 st.
Tvare	Vass-stamp
Sleiver, 3 st.	Klæstamp
Øser, 2 st., alum. ell. stål	Saltestamp, 2 st.
Forskjærkniv, 1 st.	Kjøttkvern
Bordkniver, 6 st.	Vaskesfat, minst 4 st.
Gaffer, 6 st.	Melkespann, 2 st., i tilfelle en får tak i melk
Spiseskjeer, 6 stk.	Vaskeskaff
Renskniv, 1 liten	Stovbrett og kost
Arbeidsboljer, 6, stål eller alum.	Oppvaskbørste og kluter
Serveringsfat, 4, stål ell. alum.	Gryeskrubb
	Golvklut og skubebørste

Eget bestikk, tallerkener og kopp har alle med.

Kokka er ansvarlig for kjøkenutstyret den tida hun er i arbeidet. En bør ha utstyrsliste og telle over både når en begynner og slutter.

Alle som bur i skogstua har like store krav til husvære og stell, men alle har også ansvar for å delta i nødvendig hjelp som trengs i huset og å hjelpe til å holde det pent i denne heimen.

Mennene må ha hver sin dag å sørge for vatn og ved til huset. En bestemt søppelplass er helt nødvendig. På en plass som ikke synes godt, men ikke er langt fra stua, graves opp et hull som nyttes til søppelplass, og her kastes alt rat som ikke er brennbart. Best var det om stua lå slik til at det var lettvisst å legge inn utslagsvask for sølevatnet, men i alle tilfelle må dette slås på en bestemt plass noe bort fra inngangsdøra.

Stua skal settes i pen stand før en forlater den når sesongen er slutt. Alt som er igjen av matlager verdsettes og selges. Alle matrester pusses godt bort i matbu og skap, og hele stua gjøres ren. Om utstyret skal være i stua, bør det pakkes ned i lusbare, solide kasser til oppbevaring den tida stua ikke er i bruk.

Supper

Erteruppe m/ grønnsaker

2 dl erter, vatn,
litt fleisk,
1 lita kålrot,
2—3 gulrøtter,
2—3 poteter,
½ løk,
salt kraft.

Bløt ertene i 2 døgn og kok dem møre i vatn.

Det øvrige skjæres i terninger og kokes med på slutten. Beregn riktig koketid for de ymse ting. Smak til med salt kraft.

Bønnesuppe

2 dl bønner,
kaldt vatn,
1 ts matfett,
2 ss margarin,
3 ss mel,
1¼ l bønnevatt, kraft
salt,
ca. 1½ ss eddik
ca. 1½ ss sukker.

Vask bønnene og bløt dem i 2 døgn. Kok dem møre og bruk da bløtevatnet. Lag halvbruning og spe til suppe. Ha bønnene i og kok ferdig. Smak til med surt og søtt.

Grønnsaksuppe

2 ss matfett,
½ lita kålrot,
2—3 gulrøtter,
2—3 poteter,
1½ l kok. vatn,
1½ ts salt,
1 ss margarin,
1½ ss mel,
1 knodd pepper.

Skjær røtter og poteter i terninger og la dette surre med matfett, ca. 10 min. Spe og la koke ferdig. Rør til slutt på en smør- og meljevning.

Potetsuppe

1 l vatn,
½ l melk,
4—5 poteter,
4 gulrøtter,
løk,
ca. ¾ ss salt,
2 ss margarin.

Kok småkärne poteter og røtter møre i vatnet. Ha i melk og hakka løk. Pisk til suppa jevner seg. Smak til med margarin og salt.

Rødbetsuppe

3—4 rødbeter,
3—4 poteter,
1 løk (liten),
kok. vatn,
salt,
ca. 1 l kraft,
1 dl sur fløte.

Skjær rødbeter, poteter og løk smått og kok til det er mørt i saltat vatn, spe med kraft. Visp fløten og ha suppa i litt etter litt.

Grynsodd

½ dl helgryn
1 l kaldt vatn,
1 skalk hodekål,
1 skalk kålrot
1—2 gulrøtter,
2—3 poteter,
¾ l kraft.

Bløt gryna natla over. Skjær potet og grønnsaker i terninger. Kok gryna mør og ha oppi det øvrige, og kok alt til suppa jevner seg.

Lys kålsuppe

3 ss margarin,
4 ss mel,
ca. ½ hodekål,
ca. 2 l kraft,
muskat,
salt.

Lag lys suppe. Ha i finsnitta kål. Kok kålen mør og smak til.

Brun kålsuppe

3 ss margarin,
4 ss mel,
ca. $\frac{1}{2}$ kålhode,
ca. $1\frac{1}{2}$ l kraft,
salt,
1 knodd pepper,
litt eddik og sukker

Lag lys bruning. Ha i finsnitta kål og la surre. Spe med kraft og smak til.

Fiskesuppe

$1\frac{1}{4}$ l fisk- og rotkraft,
5 ss mel,
 $3\frac{1}{2}$ dl melk,
2—3 gulrøtter,
finhakka løk,
 $1\frac{1}{4}$ dl sur fløte.

Kok røttene i lite vatn, lag jevning av mel og melk, kok opp fiskekraft og rotkraft, ha i jevningen og kok 10 min. med løken. Visp fløten og ha den i. Røttene serveres i.

Tomatsuppe

3 ss margarin,
4 ss mel,
ca. $1\frac{1}{2}$ l kraft,
 $\frac{3}{4}$ dl tomatpuré,
salt?

Smelt margarin, rør på mel, spe med varmkraft. Ha oppi tomatpureen, og rør ut denne mens suppa er tykk.

Mysnøruppe

1 dl helgryn eller havregryn,
ca. 2 l vatn,
mysost eller prim,
1 ts salt,
byggemeisjeving,
1 dl fløte,
litt sukker.

Bløt gryna og sett over til koking i bløtevatnet. Ha oppi oppskavet mysost ell. prim. Smak til med sukker. Ha på jevning og fløte.

Surmelksuppe

1 l sur melk,
ca. 6 dl søt melk,
5 ss mel,
1 ts vaniljesukker,
litt rosiner,
fløte.

Lag jevning av mel og sur melk, kok opp og spe med kokende melk. Ha i vaska rosiner og la det koke $1\frac{1}{4}$ time. Smak til med sukker, vaniljesukker og fløte.

**Kleppmelk m/
potetboller**

Boller:
2 dl melk,
3—4 kokte poteter,
4 dl byggemel ell. hvetemel,
1 ss sukker,
 $\frac{1}{2}$ ts salt,
1 knodd kardemomme,
ca. $1\frac{1}{2}$ l melk,
salt.

Slapp kokte, kalde poteter og bland med melk, mel og krydder. Lag boller med stor teskje, og slipp disse i kokende melk. La de trekke oml. 10 min. Salt suppa.

Makaronimelk

$1\frac{1}{2}$ l melk,
litt hel kanel,
1 dl makaroni,
1 ss margarin,
1 egg,
1 ss sukker,
salt.

Kok opp melka, ha oppi vaska makaroni og kanel. Kok til makaronien er mør. Ha oppi sammenvispet egg og sukker. Salt suppa.

Melkesuppe

$\frac{1}{2}$ l vatn,
2 dl havregryn,
(bygg ell. risengryn),
 $1\frac{1}{2}$ l melk,
ca. 2 ts. salt.

Kok gryna i vatnet, spe med kokende melk. Kok ferdig. Salt.

Trondheimssuppe

$1\frac{1}{2}$ l vatn,
1 dl risgryn,
1 dl rosiner,
2 ss mel,
1 dl sur fløte,
ca. 1 dl ripsaft,
ca. $\frac{1}{2}$ ss eddik,
sukker.

Kok gryna i vatnet ca. $1\frac{1}{4}$ time. Lag jevning av mel og fløte. Smak til med surt og søtt.

Nypesuppe

$1\frac{1}{2}$ l vatn,
 $1\frac{1}{2}$ dl mos,
sukker,
ca. 2 ss potetmel,
litt kaldt vatn.

Kok opp vatn og mos, smak til med sukker. Ha på potetmeljeving.

Saftsuppe

1 ¼ l vann.
1 dl havregryn
(bygg-ell. risengryn),
ca. 2 dl svisker,
saft, sukker.

Kok gryn og utbløtt svisker. Smak til med saft og sukker.

Bærsuppe

Ca. 4 dl bær,
1 ½ l vann,
ca. 1 dl sukker,
ca. 2 ss potetmel,
kaldt vann.

Bruk allslags bær. Kok bærene til såvidt møre. Ha noe av sukkeret med. Ha på jevning og smak til. Serveres varm eller noe avkjøla.

Brødsuppe

4 dl brødbiter,
1 ¼ l vann,
1 ½ dl saft,
sukker — citronsaft,
1 dl fløte.

Legg brødbiter i vatnet og la det stå litt. Kok opp det hele og gni det gjennom dørslag eller sikt. Ha det tilbake i kjelen, smak til med saft, sitronsaff og sukker. Litt fløte til slutt.

Opplagt melk

1 ½ l god sur melk,
litt bær ell. gelé,
fløte.

Slå den sure melken i et strikledi som er bundet over benene på en omvendt taburet. La dette stå til neste dag. Ta oslen opp, gni den fin og bland med litt fløte. Pynt md friske bær eller gele. Server melk eller fløtemelk til.

Hverdagsskrem

1 l god sur melk,
ca. 3 ss syltetøy,
ca. 2 ss sukker,
ca. 1 dl fløte,
4 skomrokker eller
tørket brød.

Pisk opp melken, smak til med syltetøy og sukker. Bland i pisket fløte og ha i grovkunst kavring eller tørket brød like før serveringen.

Potentagrot

1 l melk,
ca. 1 ½ dl potentagryn,
2 ss margarin,
2 ss sukker,
1 knodd salt,
2—4 mandeldråper.

Kok opp melka og dryss på gryna og kok til grøt. Ha oppi margarin, sukker og mandeldråper.

Brøddulling

Ca. ¼ l tørka brød,
4 dl melk,
4 ss margarin,
4 ss sukker,
1 dl tørka blåbær
eller korinter,
ca. ¼ ts kanel,
ca. ½ ts bakepulver,
Eller: Revet skall av
½ citron,
ca. 1 ts citronsaft,
2 egg.

Slå melken over brødet og la det svulle en stund. Ha i smeltet margarin, blåbær eller korinter og krydder, eller citronsaft. Skill eggene, ha plommene i røren, stivpisk hvitene og ha disse i til slutt. Smak. Fyll røren i smurt form, stek i vannbad ca. en time. Hvelv den. Serveres varm med lunken rød saus.

Margomelett

1 tefat marg.,
¾ l nys. melk,
5—6 kavringer,
4 egg,
2—3 ss sukker,
¼ ts kanel,
¼ ts kardemomme.

Utvatna bennarg skjæres i små terninger. Kavringen gis et oppkok i melka, avkjøles. Eggene piskes med sukkeret og alt blandes. Stekes i vannbad ca. en time. Serveres varm med rød saus til.

Fussedessert

4 dl ripsaff,
4 dl vatn
sukker,
1 dl semuljegrn.

Kok opp saft og vatn, smak til med sukker, dryss på gryna og kok ca. 1/4 time. Sett kasserollen med desserten på et kaldt sted og visp den sterkt, til den er helt lys og kald. Serveres med nys. melk.

Minutgrøt

1 l melk,
6 ss hvetemel,
5 ss potetmel,
2 ss sukker,
1 knodd salt,
1 egg, 1 ss margarin,
mandeldråper.

Lag jevning av begge melslag og endel av melken. La jevningen svulle. Visp egg og sukker, ha dette i jevningen. Ha jevningen i melka og la det koke opp. Ha i salt, margarin og mandeldråper. Avkjøl. Server rød saus til.

Tplekake i form

1 kg epler,
1 ¼ dl vatn,
1 dl sukker,
ca. ¼ l tørka brød,
6 ss sukker,
5 ss margarin,
¼ ts kanel,
2 dl fløte.

Lag eplemos. Brun brød med sukkeret og halvparten av margarin. Legg brød og eplemos lagvis i smurt form. Legg resten av margarin i klatter øverst i formen. Stek dette i ovnen ca. 1/2 time. Server i formen, varm eller noe avkjølet. Pisk fløten og legg den oppå.

Helgrynns fruktgrøt

1 dl helgryn,
1 l vatn,
2—3 dl syltetøy,
sukker.

Bløt gryna og sett over i bløtevatnet. Kok ca. 2 timer, ha i syltetøy og smak til med sukker.

Helgrynns krem

1 dl helgryn,
3 dl vatn,
ca. 8 dl melk,
1 ss margarin,
ca. 2 ss sukker,
vaniljesukker eller
vaniljedraper,
ca. 2 dl fløte.

Bløt og kok gryna i vatnet til de er møre. Spe med kokende melk og kok grøten ferdig. Ha i margarin og sukker. Avkjøl. Pisk fløten og ha den kalde grøten i. Server med rød saus til.

Ostekake

1 l melk,
2 egg,
1 ts vaniljesukker,
2 dl mel,
 $\frac{1}{2}$ ts salt,
1 ts osteløpe.

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

Eplegrøt

8—10 epler,
6 dl vatn,
ca. 6 ss sukker,
ca. 2 ss potetmel,
kaldt vatn.

Vask og skjær eplene i biter, kok dem til de er møre. Smak til med sukker og ha på jevning.

Trollkrem

$1\frac{1}{2}$ l tyttebær,
ca. 2 dl sukker,
1 eggekvite,
litt vaniljesukker.

Bland sammen bær, sukker og eggekvite. Rør med en teskje til sukkeret er smeltet og kremens skummer. Smak til med vaniljesukker. Server trollkremmen med eller uten f.eks. billig vaniljesaus.

Bærrøt

Ca. $\frac{1}{2}$ l syltetøy,
ca. $\frac{1}{2}$ l vatn,
sukker,
3 ss potetmel,
kaldt vatn.

Kok opp syltetøy og vatn. Smak til med sukker. Ha på potetmelsjevning.

Fruktgrøt

2—3 dl tørka frukt,
8 dl vatn,
sukker,
2 ss potetmel,
kaldt vatn.

Kok frukta i bløtevatnet til den er mør, smak til med sukker. Ha på potetmelsjevning.

Rødsaus

Ca. $2\frac{1}{2}$ dl saft,
ca. $\frac{1}{2}$ l vatn,
sukker,
 $1\frac{1}{2}$ ts potetmel.

Bland saft og vatn. Smak til med sukker og kok opp. Ha på potetmelsjevning.

Kvit vaniljesaus

3 dl melk,
1 ss mel,
2 ss sukker,
vaniljesukker,
 $\frac{1}{2}$ dl kremfløte.

Rør melet ut i kald melk. Kok opp under omrøring og la det koke 10 min. Ha i sukker mens sausen er varm. Avkjøles og tilsettes vaniljesukker og stivpisket fløte.

Eggkrem

$\frac{1}{2}$ l melk,
1 ss mel,
1 egg,
3 ss sukker,
vaniljesukker,
 $\frac{1}{2}$ dl kremfløte.

Lag jevning av melet og litt av melken. Kok opp resten av melken, ha i jevningen. Kok 10 min. Avkjøl litt. Pisk egg og sukker og bland dette sammen med den kvite sausen. Varm det litt til det tykner, rør godt. Avkjøl helt og ha oppi stivpisket fløte.

Fisk

Her kan brukes fersk eller salt fisk, makrell eller sild.

Kok fisken og legg den i laken. Legg kokte oppskårne grønnsaker og fisk på samme fat. Slå over lys saus, laget av margarin, mel og kraft.

Rognpudding

1—2 stk. rogn,
6 ss margarin,
1½ ss mel,
4 dl melk,
3 egg,
pepper, muskat og salt.

Baccalao

7—8 ss margarin,
ca. 1 l klippfisk,
7—8 poteter,
2 store løk,
1½ dl tomatpuré,
ca. 2 dl vann.

Klippfiskkaker

Ca. 1 l opprenska fisk,
7—8 rå poteter,
litt fisk,
ca. ½ ts pepper,
salt?
2 ss potetmel,
ca. 1 dl melk,
fett til bruning.

Lever og rognpostei

1—2 stk. rogn,
1—2 stk. lever,
ca. 3 ts salt,
ca. ½ ts pepper,
ca. ½ ts ingefær,
ca. ¼ ts nellik,
4—6 ansjos,
litt løk,
1 laurbærblad,
1½ dl melk,
3 ss hvetemel,
½ ss potetmel,
1 ss margarin.

Køkt fisk

Ca. 1½ kg fersk fisk,
3 l vann,
3 dl salt,
1 ss eddik,
eller litt sur melk.

Vask, rens og gni ut rogn. Lag kvit saus, avkjøl noe, ha i eggeplommene, så rogn og krydder, til slutt stivpiska eggehvite. Ha deigen i smurt form og stek den 1/2 time. Serveres med smelta smør.

Skjær utbløtt klippfisk i jevne skiver eller stykker. Skjær rå potet og løk i skiver.

Legg litt av margarin i bunnen på koket, legg lagvis med løk, potet og fisk. Resten av margarin mellom lagene. Bland sammen vatnet og tomatpureen, slå det over. Kokes til alt er mørt, ca. 3/4 time. Rør minst mulig.

Utbløtt fisk, rå potet og fisk males 1 gang på kvern. Egg gjør godt i stedet for melk. Lag kaker som stekes i fett.

Gni rogn, lever og ansjos ut på en fjøl. Kok grøt av margarin, mel og melk. Avkjøl den, ne helt. Bland så i potetmel, rogn, lever, ansjos, krydder og løk. Fyller i smurt form og stekes i vannbad ca. 3/4 time eller hermetiseres. I stedet for rogn kan brukes 2 egg.

Rundrens fisken, skjær den opp i skiver. Sett over i kokende, salta vann med litt surt i. Gi det et oppkok, stå og trekke noen minutter.

Fisk og suppe

Ca. 1½ kg sei ell. anna fersk fisk,
1½ l vann,
ca. 1 ts salt,
1¼ l fisk- og rotkraft,
5 ss mel,
3½ dl melk,
2—3 gulrotter,
1 dl sur fløte,
finhakka løk,
lake: 1 l vann,
1½ dl salt.

Fisk stekt i ovn

1 kg fiskefilet,
mel, salt, pepper,
4 ss matfett,
3 ss margarin,
4 ss mel,
kraft eller vann,
litt sur melk og fløte.

Fiskegrateng

Ca. 1¼ kg fisk,
4 ss margarin,
6 ss mel,
½ l melk,
salt,
1 kn.odd muskatpl.,
3 egg,
støtt brød.

med tørket brød og stek retten ca. 3/4 time. Server smeltet smør til, Det kan også brukes salt fisk i denne gratengen.

Fisk i form med lys saus

1½ kg fersk fisk,
litt salt,
4 ss. margarin,
6 ss mel,
ca. ½ l melk,
1 dl sur fløte,
salt — sennep,
½ citron,
støtt brød.

Rundrens fisken og skjær den opp i skiver eller biter.

Kok kraft på hode og halestykker og kok fiskeskivene i denne.

Ta fisken opp og slå varm lake over. Lag lys suppe av fisk- og rotkraft.

Fiskefileten griljeres, settes inn i varm ovn og brunes lett. Lag lys bruning og slå denne over i ovnen, la surre litt.

Rens den kokte fisken og avkjøl den helt. Her kan brukes fiskerester. Lag tykk, kvit saus av margarin, mel og melk. Avkjøl den. Skill eggene og ha plommene i sausen. Bland fisken i sausen, smak til med krydder og ha til slutt i de stivpiskete eggehviter. Rør forsiktig. Fyll røren i smurt form, strø med retten ca. 3/4 time. Server smeltet smør til, Det kan også brukes salt fisk i denne gratengen.

Skjær fisken opp i biter og strø litt salt på disse. Bruk fiskebitene i matfett og legg dem i form. Vask sitronen og skjær den i skiver og legg den mellom fiskebitene i formen. Lag lys saus, smak den til med salt og sennep og ha til slutt i litt sur fløte. Slå sausen over fisken og stek det 1/2 time.

Fisk i form med brun saus

Ca. 1½ kg fersk fisk,
2 eggshviter ell. melk,
støtt brød,
salt — pepper,
fett til brunng,
3 ss margarin,
4 ss. mel,
4 dl fiskekraft,
1 citron.

Skjær fisken i biter. Grilljer bitene i halv-
pisket eggshvite og brød tilsett salt og pep-
per. Brun dem. Legg fisk og citronskiver
lagvis i forma. Lag brun saus og slå denne
over fisken. Stekes ca. 1/2 time.

Fiskekaker av kott fisk

Ca. 4 dl kott opprenska
fisk, 3—4 kotte poteter,
1—2 egg,
¼ ts pepper,
½ ss opphakka løk,
fett til brunng.

Mal fisk og potet en gang, ha oppi sammen
pisket egg og hakka løk. Lag flate, runde
kaker. Brun i matfett. Server med smelta
smør eller anna fett.

Saltfiskball

1 kg salt fisk,
(bruk helst sprengt sei),
5—6 kotte poteter,
2—3 dl hakka nyretale,
1 løk,
1—2 dl grynmel,
½ ts pepper,
¼ ts ingefær,
litt fleesk.

Rens fisken for skinn og bein. Mal fisk, po-
teter, talg og løk to ganger. Bland med mel
og krydder. Bruk mer mel hvis fisk og po-
tet er bløte, men ha røren så løs som mulig.
Lag store, runde boller, legg et par fleske-
biter i hver. Legg bollene etter hvert i foss-
kolkende vatn. Kok dem ca. 3/4 time. Ser-
veres med skumfett eller smelta margarin.

Fisk i fettgryte

1 kg fisk,
bordsalt,
støtt brød,
eggshvite ell. melk,
matfett eller smult.

Rens fisken. Stekes hel eller i stykker. Grill-
jer den, kok i fettgryte. Serveres med bruna
margarin.

Fiskekaker

Ca. ½ l oppskrapa fisk,
litt fisk eller talg,
½ ss salt,
1 ss potetmel,
ca. 1½ dl melk,
¼ ts pepper,
3 ss matfett,
4 ss margarin,
1 løk.

Mal oppskrapa fisk, fleesk, salt og potetmel
to ganger. Spe med kald melk til passe fast
deig. Lag flate kaker, stek i matfett. Ser-
veres med bruna løk og fett eller brun saus.

Skrei eller selbiff

Ca. 1½ kg fisk,
3 deler grynmel,
1 del salt,
¼ del pepper,
matfett,
margarin,
løk.

Skjær fisken opp i fileter. Ta av skinn
eller la det sitte på. Skjær filetene i stykker.
Grilljer og stek i matfett. Kok ut panna i
fiskekraft. Brun løk i margarin, slå dette
over fiskebitene på fatet.

Sild i form

6—7 poteter,
2—3 spekesild,
litt fleesk,
1 ss finh. løk,
2 ss margarin,
3 ss mel,
ca. 3 dl melk,
1 dl sur fløte,
litt reven ost,
pepper,
støtt brød.

Kok, skrell og skjær potetene i skiver. Vatn
ut silda, rens og skjær den i små biter.
Skjær flesket i små terninger og brun det
sammen med løk og margarin. Lag kvit
saus av margarin, mel og melk, ha i sur
fløte, reven kvit ost og pepper. Legg potet,
sild og fleesk lagvis i form. Slå over sausen
strø på brød og stek i ovn ca. 3/4 time.

Sildeomelett

4—6 spekesild,
7—8 poteter,
2—3 gulrøtter,
8—10 ss margarin,
½ løk,
¼ ts pepper,
1½ ss mel,
2—3 dl melk,
3 egg.

Vatn ut, rens og skjær silda i biter. Kotte
poteter og gulrøtter skjæres i skiver. Legg
alt lagvis i form med margarin og løk. Lag
jevning av mel, melk og egg. Ha pepper i
og slå røra over silda. Stekes 3/4 time.

Kott spekesild med røtter

½ kålrot,
3—4 gulrøtter,
3—4 neper,
8 spekesild,
2 ss margarin,
3 ss mel,
½ l sild og grønnsak-
kraft.

Utvatna sildfileter skjæres i store biter og
kokes forsiktig. Kok røtter. Lag saus og spe
med sild- og rotkraft. Legg varm sild og
varme røtter sammen på fatet og slå rike-
lig saus over. *

Spekesildkaker

5—6 spekesild,
3—4 poteter (kokte),
1 brødskrive (utbløtt i
melk),
ca. 1½ ss potetmel,
1 ss hakka løk,
litt pepper,
fett til bruning.

Utvatna sildefileter, poteter, utbløtt løk
males i gang. Lages så til flate kaker og
steikes i matfett.

Stekt spekesild

6—8 spekesild,
melk og vatn,
grynnel,
pepper,
litt melk eller fløte,
2 løk,
litt margarin.

Utvatna sildefileter legges 1—2 timer i
blanding av melk og vatn. De tørkes, bru-
nes og sures (fløte ell. melk). Serveres
med bruna løk.

Sildball

2—3 spekesild,
1 løk,
2—3 kokte poteter,
7—8 råe poteter,
5—6 dl grynnel,
fleskebiter.

Rensa og utvatna spekesild males i gang
med løk og kokte poteter, og dette blandes
med råe, raspa poteter og grynnel. Røren
må ikke være for fast. Lag boller og legg
noen fleskebiter inni. Kokes ¾ t. Serveres
med kaldt smør og sylta rodbeter til.

Sursild

3 spekesild,
½ løk,
6 hele pepperkorn,
1—2 laurbærblad,
ca. ½ dl eddik,
ca. ½ dl vatn,
ca. 1¼ ss sukker.

Sildefileter vatnes og klippes i biter. Legg
dem på glass lagvis med løkskiver og kryd-
der. Bland eddik, vatn og sukker og slå
dette over.

Sursild med tomatpuré

1—2 islands-sild eller
2—3 vanlige spekesild,
1 løk,
1¼ ss sukker,
¾ ss olje,
3 laurbærblad,
1¼ ss eddik,
¾ dl tomatpuré

Legg utvatna sildebiter, hakka løk og laur-
bærblad lagvis i skål. Lag saus av sukker,
eddik, olje og tomatpuré og slå denne over.

Stekt sild

1¼ kg sild,
3 deler grynnel,
1 del salt,
matfett,
margarin,
løk.

Vask og rens silda. På feltsild må innmaten
sitte i, tørk, skjær 2-3 snitt innmot beinet.
Griljer i salt og grynnel og steik i mat-
fett. Serveres med bruna løk.

**Slidekaker av fersk
sild**

½ kg sild,
½ løk,
2 ss potetmel,
ca. 1 dl melk,
¼ ts pepper,
matfett.

Rens silda og mal i gang. Ta med innmat
som rogn, melke og isler. Løken males
med. Ha i potetmel og krydder, spe med
melk. Stekes som flate kaker.

Kryddersild

1 kg fersk sild,
1 l vatn,
4 ts salt,
3 ss eddik,
20 hele pepper,
10 hele nellik,
1 løk,
2—3 laurbærblad.

Rens, vask og skjær silda i biter. Kok opp
vatn med løk og krydder og la silda trekke
noen minutter i denne. Avkjøl det hele raskt
og la ligge i laken til den serveres. Brukes
til smørbrødpålegg eller til middag. Med
sur fløte smaker det godt.

Kjøtt**Kjøtt og suppe**

Ca. 1 kg kjøtt,
2 l vatn,
ca. 2 ts salt,
3—4 gulrøtter,
1 liten hodekål.

Sett kjøttet over varmen i lunka vatn, kok
opp og skum av. Kok til det er ganske mørt
og ha så i rensa røtter og snitta kål. Når
grønnsakene er kokt, tas kjøttet opp og
det øvrige serveres som suppe. Kjøttet skjæ-
res opp og serveres med løksaus og poteter.

Frikasé

Ca. 1 kg kjøtt,
kokende vatn,
3—4 gulrøtter,
3—4 kvite røtter ell.
kalrot,
3 ss margarin,
4 ss mel,
6 dl kraft,
salt.

Sett kjøttet over i kokende, lettsaltet vatn.
Kok opp og skum godt. Når kjøttet er gan-
ske mørt kokes røttene med. Lag lys saus
av margarin, mel og kraft. Legg oppskåret
kjøtt og røtter på fat og slå rikelig varm.
over. Server denne rett rikelig varm.

Får i kål

1 kg saukjøtt,
1 hodekål,
1/2 ss hel pepper,
1 1/4 ss salt,
1 ss margarin, (kan
sløyfes),
3 ss mel,
3—4 dl kok. vatn.

Stell kjøttet til koking, del det opp i biter og kok det ca. 1 time i lite vatn. Skjær kålen i skalker og denne legges lagvis med kjøtt i kjelen. Strø sammenblandet mel, pepper og salt mellom lagene. Margarin legges i botten på kjelen. Slå over kokende kraft, og la koke til kålen er passe kokt. Rør minst mulig.

Svinekoteletter

8—9 koteletter,
2 ts salt,
3/4 ts pepper,
margarin.

Del opp og bank kotelettene lett. Strø med salt og pepper, stek dem ved god varme. Når alle kotelettene er brune, legges alt i panna og med lokk på får det surre ca. 10 min. Kok ut panna og slå dette ved siden av kjøttet på fatet.

Ostemasse

2 l melk,
ca. 1/2 ts ostelopec,
(200 g ostemasse).

Varm melken til vel lunkent, ha i løpen, rør, la stå 1/4 time. Skjær osten, la stå litt, sil fra mysen.

Karbonader med ostemasse

1/4 kg kjøtt,
1/2 ss salt,
2 ss potetmel,
1 stykke fleisk,
1/2 kopp vatn,
150 g ostemasse,
1/2 ts pepper,
løk — margarin.

Mal kjøttet 2 ganger, siste gang med fleisk og ostemasse. Bland i salt og potetmel, vatn og pepper. Lag karbonader, brun og server den med bruna løk.

Oksesteik

Ca. 2 1/4 kg steik,
3/4 ss salt,
1 liten løk,
kraft eller vatn,
Saus: 5 ss margarin,
8 ss mel,
ca. 1 l sjv,
salt.

Stell kjøttet til steiking. Gni det inn med salt og legg det i varm steikovn i oppvarma panne. Når det er pen brunfarge, spees med kraft og løken legges med. Øs kraft over steika av og til. Beregn ca. 1/2 times steiketid pr. kg kjøtt. Lag helbrun saus og spe med krafta fra panna (sjv). Skjær kjøttet opp i tynne skiver tvers over trevlene.

Ribbesteik

2 kg ribbe,
2 ts salt,
1/2 ts pepper,
kokende vatn.

Vatn ut tykk ribbe i 2 timer. Knekk over beina i passende stykker. Gni inn kjøttet med salt og pepper og legg det med beinsida ned i varm panne. Steik til kjøttet løser fra beina. Server ribbe med fett eller brun saus.

Karbonader med potet

1/4 kg kjøtt,
1/2 ss salt,
2 ss potetmel,
2—3 kokte poteter,
ca. 1/2 kopp vatn,
ca. 1/2 ts pepper.

Lages som karbonade med ostemasse.

Spekepølse av gris

1 kg kjøtt,
1/4 kg fleisk,
2 ts pepper,
3/4 ts ingefær,
ca. 2 dl vatn,
2—3 ss salt,
løk?
salpeter.

Mal kjøttet 1 gang, ha i fleisk og mal 1 gang til. Arbeid inn vatn og krydder raskt. Stopp deigen fast i tarmen, helst grisetarmer. Henges til speking i ca. 3 uker.

Kjøttkaker

1 kg kjøtt,
ca. 1½ ss salt,
2½ ss potetmel,
litt fleisk eller talg,
ca. 7 dl melk,
¼ ts ingefær,
¼ ts pepper,
¼ ts muskat.

Lapskaus

Ca. ¼ kg salt kjøtt,
litt fleisk,
litt ferskt kjøtt,
3—4 gulrøtter,
1 kålrot,
9—10 poteter,
løk,
salt og pepper.

Makaroni og skinke i form

Ca. 2 dl makaroni,
1¼ dl melk,
¼ ts muskat,
¼ ts pepper,
ca. ¼ l oppskåret fleisk,
2 egg,
salt.

Ost og skinkepudding

Ostemasse av 2—3 liter melk,
2 dl makaroni,
ca. 2 dl skinke,
2½ ss margarin,
4 ss mel,
ca. 4 dl melk,
2 egg,
salt, pepper, muskat,
støtt brød.

Poteter og fleisk i form

8—10 poteter,
1 løk,
ca. 2 ss mel,
4 dl melk,
salt og pepper,
flesk.

Mal kjøttet 4-6 ganger med salt og potetmel, ta feittet med de 2 siste ganger. Spe med kald melk eller kraft, ha i krydder. Steik kjøttkakene i feitt og server dem med brun saus til.

Kok kjøtt og fleisk til mørt og skjær det opp i terninger. Kok oppskårne røtter og poteter i kjøttkraften. Ha så i kjøtt og løk og kok noen min. Smak til med salt og pepper. Bruk gjerne rester av brun saus i lapskaus.

Kok makaronien i melken, avkjøl. Skjær skinken smått og gi den et oppkok. Bland disse ting, ha eggeplommene i, krydder og stivpiskete hviter til slutt. Fyll røren i smurt form og stek 1½—¾ time. Server med smeltet smør og gjerne råsalat til.

Gni ostemassen fin. Kok makaronien mørt i vatn. Tillagingsmåte ellers som foregående oppskrift.

Skrell og skjær potetene i skiver. Skjær fleasket i skiver og kok det ut for salt. Smør forma og legg potetskiver og løk lagvis, strø mel mellom. Slå melka på og legg fleskeskivene som løk over. Stekes i ovn til poteten er mørt og fleasket sprøstekt.

Kjøtt og bonneragout

1 l kokt ell. stekt kjøtt,
ca. ¼ l fleisk,
2½ dl brune bonner,
4 ss margarin,
5 ss mel,
ca. ½ l kraft og bonnevattn,
1 storløk,
salt?
ca. ¼ ss sukker,
ca. ¼ ss eddik,
litt pepper.

Skjær kjøtt og fleisk i terninger. Brun flesket og deretter kjøttet i dette feittet. Brun saus. Kok bonner godt møre. Bland alt sammen og la det få et godt oppkok mens det smakes til.

Fleisk i kål

En fleiskebit (ca. ½ kg)
1 kålhode,
5 gulrøtter,
1 løk,
1 ss hel pepper,
salt, kraft.

Skjær opp flesket i skiver og sett det over i kaldt vatn og gi det et oppkok om det er mye salt. Legg det så lagvis med hodekål og gulrot, løk og krydder. Litt hvemel kan en ta med om en vil. Slå kraft over og sett det til kok ca. ¾ t.

Skinkekarbonader

Ca. ¼ l kokt oppsk. skinke,
2—3 poteter,
2—3 ss melk,
2—3 ss marg.,
2 egg, pepper.

Bruk rester av spekskinke eller andre fleskerester. Skjær det smått opp og bland med knuste poteter eller mal 1 gang på kvern. Ha i melk, smeltet margarin, halv-pisket egg og krydder. Legg det i panna med skje og stek som flate kaker.

Bonnekaker

Ca. 2 dl bonner ell. ert.,
litt fleisk,
1—2 poteter,
½ løk,
1½ ss potetmel,
ca. 1 ss salt,
½ ts pepper,
1 egg,
matfeitt.

Legg bonner eller ert i bløt i 2 døgn. Kok de møre og mal de med fleisk, løk og poteter 1 gang. Ha i mel, melk og egg og krydder. Stek kaker i matfeitt. Bruna løk eller brun saus smaker til.

Sylte

Til $\frac{1}{2}$ grishode eller 1
bukkiste:
Kalkkjøtt (kan sløy-
fes), fleskesvor eller 4
plater gelatin,
ca. 2 ss salt,
 $\frac{1}{2}$ ts pepper,
 $\frac{1}{2}$ ts nellik,
 $\frac{1}{2}$ ts allehånde.

Godt utvatna syltemat kokes ca. 1 time. Ta
av svoren og kok videre til kjøttet løsner
fra bena. Skjær opp i skiver, rens bort itler
o.l. Bløyt syltekleddet og legg det i et fat.
Kle kantene med svor og legg kjøtt og flek-
slagvis med krydder og gelatin mellom, svor
legges over. Legg kledet rundt og sy til.
Kok sylta i krafta til den er gjennomvarm,
press den. Oppbevar den i lake eller inn-
gnidd med salt.

Innmattak

Ca. 1 kg innmat,
litt flek,
ca. 1 ss salt,
6—7 ss potetmel,
1 løk,
 $\frac{1}{2}$ ts pepper,
 $\frac{1}{4}$ ts ingefær.

Mal utvatna innmat og flek 3-4 g. Ha i mel
og krydder, spe med kraft om nødvendig.
Kan lages til som kaker, pølser eller stekt
i ovns panne. Bruk brun saus og grønnsaker
til.

Nyrer med flek

2 nyrer,
litt flek,
ca. 5 ss mel,
 $\frac{1}{2}$ ts salt,
1 knodd pepper,
2 dl vatn,
1 ts finhakka løk,
1 ts sitronsaft.

Vatn ut nyrene godt og rens bort årer og
ganger, tørk dem. Skjær nyrer og flek i
skiver, grilljer og stek, spe med vatnet og
kok til mørt. Smak til med sitronsaft.

Lever som vilt

Ca. $\frac{1}{2}$ kg lever,
litt flek,
 $\frac{2}{3}$ ss matfeitt,
2 dl melk,
2 dl vatn,
1 dl sur fløte,
jevnning.

Vatn ut levera ca. 1 time i eddikvatn, skyll
og tørk den godt. Ta bort de groveste galle-
ganger. Spekk og surr den sammen. Brun,
spe, ha i salt og kok til mør. Fløten has i på
sluttten. Ta opp levera og skjær den i tynne
skiver. Jevn på sausen.

Leverkaker

3—4 dl opprensa lever,
litt flek,
2—3 kokte poteter,
 $\frac{3}{4}$ ss salt,
4 ss potetmel,
1 ss løk,
 $\frac{3}{4}$ ts pepper,
matfeitt,
kjøttkraft,
2—3 dl sur fløte.

Mal lever, flek og poteter 1 gang. Tilsett
mel, salt og krydder. Legg kakene i panna
med skje. Når de er pent brune, legger en
dem i langpanne, slår fløte og kraft over og
lar surre til sausen er passe tykk.

Leverpostei

Ca. $\frac{1}{2}$ l rennska lever,
litt kjøtt og flek,
 $\frac{1}{2}$ løk,
2 ss mel,
2 $\frac{1}{2}$ dl melk,
1 $\frac{1}{2}$ ts salt,
 $\frac{1}{3}$ ts pepper,
 $\frac{1}{6}$ ts allehånde,
1 egg.

Smør formen og kle den med flek. Mal
kjøtt, løk, flek og lever 3-4 g. Bland alt
og ha det i formen. Stek i vannbad ca. 1
time.

Blodpudding med brød

$\frac{1}{2}$ l blod,
ca. $\frac{1}{4}$ l tørka, malt brød,
2 dl hakka nyretalg,
2 dl rosiner,
1 dl sukker,
ca. 1 ts salt,
 $\frac{1}{2}$ ts pepper,
 $\frac{1}{2}$ ts nellik.

Sil blodet og visp det. Bland i forvella ro-
siner, hakka talg, brød og krydder. Fylles
i godt smurt form, stekes i vannbad ca. $\frac{3}{4}$
t. Server med smelta feitt eller smør, po-
teter og grønnsaker.

**Blodpannekaker med
poteter**

4 dl blod,
3—4 kokte poteter,
2—3 dl rugmel,
3 dl nyretalg eller
finstøret flek,
2—3 ss sukker,
2 ts salt,
 $\frac{1}{2}$ ts pepper,
 $\frac{1}{4}$ ts ingefær,
 $\frac{1}{4}$ ts nellik,
matfeitt.

Mal potetene og bland alt i en røre. Steikes
i panna oppå ovnen til tykke kaker. Bruk
svak varme og ca. $\frac{1}{4}$ time på hver kake.

Grønnsakslapskaus

Ca. $\frac{1}{2}$ l oppsk. fleisk,
1 liten kålrot,
3—4 gulrøtter,
 $\frac{1}{2}$ hodekål,
8—10 poteter,
vann eller grønnsak-
kraft.

Skjær flesket i små terninger og brun det. Ha de småskårne grønnsakene og potetene i og la det surre litt i feittet. Spe med kokende vann ell. kraft. Smak til med salt og pepper. Kok til alt er gjennomkokt og lapskaus er passe tykk.

Klubb og duppe

5—6 rå poteter,
2—3 kokte poteter,
2—3 dl grynnemel,
1 ts salt,
3 l vann, 3ts salt,
Duppe:
Litt oppskavet mysoost,
1—2 ss sukker,
1 ts hvitemel,
 $1\frac{1}{4}$ dl vann ell melk,
2—3 ss feitt.

Rasp de råe poteter, knus de kokte. Bland sammen og rør i mel. Kok klubben ca. $\frac{3}{4}$ time.
Duppe: Kok opp ost, sukker og vann, ta på jevning og kok ferdig. Ta i feitt til slutt.

Rødbeter som biff

8—10 rødbeter,
kok. vann, salt,
eddik,
3 ss mel,
1 ss salt,
 $\frac{1}{4}$ ss pepper,
10 ss margarin,
2 store løk.

Kok rødbetene med skallet på, skrell og skjær opp i skiver. Legg disse i eddik i 2 min. og la det så renne av dem. Grilljer og brun i margarin. Brun løk og legg over på fatet og få utkok fra panna med.

Kålrotstappe

1 stor kålrot,
kok. vann, salt,
2 poteter,
kjøttfeitt og kraft,
salt, pepper.

Kok kålrot og poteter og mal dette. Kok opp mosen og spe dette med feitt og kraft til stappa er passe tykk. Smak til.

Grønnsakstuing

Kokte grønnsaker,
3 ss margarin,
3 ss mel,
 $\frac{1}{2}$ l melk og rotvann,
salt, litt sukker.

I kålrot eller tilsv. mengde andre grønnsaker skjæres i biter. Lag saus og la grønnsakene få et oppkok i denne.

Varm rødbetsalat

6 rødbeter ell. 3 rødb,
og 3 epler,
 $1\frac{1}{2}$ ss margarin,
1 dl vann,
ca. 1 ss eddik,
ca. 1 ss sukker,
salt.

Legg margarin og eplebiter nederst i kjelen og kokte rødbetbiter oppå. Bland det øvrige og slå over. La koke noen min. Smak til.

Varm potetsalat

8—10 kokte poteter,
2 dl kok. vann,
3 ss margarin,
 $\frac{1}{2}$ stor løk,
ca. $1\frac{1}{2}$ ss eddik,
ca. $1\frac{1}{2}$ ss sukker,
 $\frac{3}{4}$ ts salt,
litt pepper.

Løkskiver kokes i vann og margarin til de er møre. Poteten i skiver gis et oppkok i dette og det hele smakes til.

Surkål

$\frac{1}{2}$ kålhode,
ell $\frac{1}{2}$ kålrot,
ell. 6 rødbeter,
1 eple (kan sløyfes),
 $\frac{1}{2}$ ts karve,
 $1\frac{1}{2}$ ss margarin,
1 ss mel,
 $\frac{1}{2}$ ts salt,
ca. 2 dl vann,
ca. $\frac{1}{2}$ ss eddik,
ca. $\frac{1}{2}$ ss sukker.

Snitt kål, riv røtter på råkostjern. Legg dette i kjele lagvis med karve, margarin, mel og salt. Bland eddik og vann og slå over. Kok ferdig og smak til.

Rå kålrotsalat

$\frac{1}{2}$ kålrot,
3 ss tyttebærssyltetøy,
sukker?

Riv rota på råkostjern og bland forsiktig med tyttebær. Gulrot egner seg også her.

Rå salat

$\frac{1}{4}$ hodekål,
4 gulrøtter,
1 sellerirot,
2 epler,
eller lyst syltetøy,
sukker?

Snitt kålen fint, riv røtter og epler på råkostjern. Bland og smak til med litt sukker om nødvendig.

Kalsalat

½ hodekål,
ca. 1 kopp sylta rødbe-
ter,
sukker?

Snitt kålen og bland den med hakka, sylta
rødbeter. Rødbetaken smakes til med suk-
ker om nødvendig og brukes som saus.

Rå rødbetsalat

4 rødbeter,
2 epler,
ca. 1 ss sitronsaft,
2 ss olje,
sukker.

Rens rødbetene og riv disse og eplene på
råkostjern. Bland olje, sitron og passe suk-
ker og slå over.

Leggerøre

4 egg,
4 ss melk,
1 knodd salt,
1 ss løk,
2 ss margarin.

Visp eggene sammen med melk, salt og fin-
hakka løk. Smelt margarin på panna og
ha røra i. La den stivne ved svak varme
mens en rører forsiktig fra bunnen. Den
skal være storklumpet og løs.

Pannekaker

3 dl mel,
½ ts salt,
½ l melk,
1 egg,
matteitt.

Lag jevning av det tørre og melk, ha i
sammenpiska egg og steik tynne panneka-
ker i matteitt.

Bondeomelett

6 kokte poteter,
3 egg,
3 ss mel,
1 ss finhakka løk,
ca. 1 kopp opnsk. røkt
flesk.

Flesketerninger kokes ut for noe salt og
brunes. Potetskiver brunes i dette feittet
og flesk og poteter legges i et jevnt lag i
panna. Slå eggøre over og la det stivne
ved svak varme.

Løksaus

2 ss margarin,
2 ss mel,
½ l kraft,
2 ss hakka løk,
1 ts sukker,
1 ts eddik,
salt.

Lag lys saus og kok denne med hakka løk
ca. 10 min. Smak til.

Tomatsaus

2 ss margarin,
2 ss mel,
½ l kraft og melk,
½ dl tomaturé
sukker og salt.

Lag lys saus og smak til med tomat, suk-
ker og salt.

Brun saus

3 ss margarin,
3 ss mel,
ca. ½ l kraft,
salt.

Brun margarin og mel til passe farge.
Trekk gryta av varmen og spe med varm
kraft. La den koke til jevn.

Bakings**Grovbrød**

Ca. 2 l ruggrøpp,
ca. 2 l hv.grøpp,
ca. 2 l fint mel,
3 ts salt,
ca. 1 ½ l sur melk,
2 ss gjær.

**Grovbrød med brød-
rester**

1 l brødrester,
ca. 4 l hvetegrøpp,
2 l fint rugmel,
2 l fint hvetemel,
3 ts salt,
ca. 3 l melk,
3 ss gjær.

Helkornbrød

1 l hv.grøpp,
½ l helkornmel,
½ l fint rugmel,
ell. fint hvetemel,
1 ts salt,
ca. ½ l sur melk,
1 stor ss gjær,
litt vatn.

Fint rugbrød

8 l fint rugmel
4 ts salt,
knappt 3 l sur melk.
3 ss gjær.

Bløt helkornmelet med litt vatn natta over. Få ikke for løs deig.
Av disse porsjonene blir 3—8 brød. Det lønner seg aldri å bakte grovt
brød så stort.

Lauper

1 ½ l hv.mel,
½ l fint rugmel,
7 ss margarin,
3 dl sirup,
1 ts salt,
1 ss anis,
ca. 7 dl melk,
3 ss gjær.

Settes som vanlig gjærdeig og heves. Bakes
ut til store boller som heves igjen på pla-
ten. Prikkes og stekes i brødvarm ovn ca.
1/2 time.

Hveteboller

1 l hvetemel,
1 dl sukker,
7 ss margarin,
 $\frac{1}{2}$ ts kardemomme,
ca. $3\frac{1}{2}$ dl melk,
2 ss gjær.

Vanlig varmheva gjærdeig trilles ut til boller. Etterheves godt på plata, pensles og stekes raskt med god varme.

Kneipskonrok

$\frac{1}{2}$ l hv. gropp,
 $\frac{1}{2}$ l fint hv. mel,
1 ts salt,
2 ss sukker,
3 ss smult eller margarin,
ca. 3 dl vatn,
1 ss gjær.

Som hveteboller, men pensles ikke. Avkjøles og deles. Tørkes ved svak varme.

Julekake

2 l hvetemel,
2 dl sukker,
10 ss margarin,
 $\frac{1}{4}$ ts kardemomme,
2 ss gjær,
6—7 dl melk,
rosiner eller sukat.

Vanlig varm- eller kaldheva gjærdeig. Bakes ut til 3 kaker eller brød og heves på plata. Pensles og stekes 40-50 min.

Tekake med gjær

1 l hvetemel,
 $1\frac{1}{4}$ dl sukker,
8 ss margarin,
 $\frac{1}{2}$ ts kardemomme,
2 ts revet sitronskall,
ca. $3\frac{1}{2}$ dl melk,
2 ss gjær,
3 ss smør,
2 dl kokosmasse eller havregryn,
4 ss sukker.

Vanlig gjærdeig heves, bakes ut på plate og etterheves. Smør forsiktig utover mykt smør og dryss med sukker og kokos. Stekes ved middels varme ca. 20 min.

Lettvinke wienerbrød

8 dl hvetemel,
 $\frac{1}{4}$ kg margarin,
1 ss sukker,
2 egg,
1—2 dl vatn,
3 ss gjær.

Margarinen grovsmuldreres i melet og deigen røres raskt sammen. Settes med skje på plate og heves 1-2 timer (ikke for varm!). Stekes med frisk varme og glaseres.

Hardangerlelse

$2\frac{1}{2}$ dl hvetemel,
2 dl rugmel,
 $\frac{1}{4}$ ts natron,
3 ss sukker,
 $\frac{1}{2}$ ts hjortesalt,
3 ss margarin,
ca. 1 dl sur melk,
 $\frac{1}{2}$ egg.
Lefsesmør:
4—5 ss smør,
1 ss sukker,
1 ss vatn.

Ta av mel til utbaking. Sikt melet, smuldre margarinen, pisk egget sammen og lag løs deig, elt lite, ca. 8 emner. Kjevle ut ganske tynt og stek på ovnen. Skal være myke. Lag smørkrem og smør dette utover lefsa, legg så smørsidene sammen og del opp i snipper.

Billig honningkake

Knappt 2 dl sukker,
vel 1 dl sirup,
ca. 3 dl sur melk,
 $6\frac{1}{2}$ dl hvetemel,
 $\frac{1}{4}$ ts pepper,
 $\frac{1}{2}$ ts ingefær,
1 ts natron,
litt sukkret appelsinskaal.

Slikt det tørre, rør ut sirup med melk og lag deig. Stek i smurt langpanne med middels varme ca. $1\frac{1}{2}$ t.

Mellommatkake

10 ss margarin,
1% dl sukker,
4 egg,
2 dl melk,
8 dl hvetemel,
5 ts bakepulver.

Halvsmelt margarinen, ha i sukker og rør godt sammen. Rør i halvpiskta egg, så melk og mel vekselvis. Kokosmasse og sukker oppå. Stek i langpanne $3\frac{1}{4}$ t.

Smultringer

3 egg,
3 dl sukker,
 $\frac{1}{2}$ l sur fløtemelk,
3 ss margarin,
 $\frac{1}{2}$ ts kardemomme,
knappt $1\frac{1}{2}$ l hvetemel,
2 ts hjortesalt,
smult å koke i.

Pisk egg og sukker godt, pisk melka og bland dette. Sikt på det tørre og ta i smelta margarinen. Elt raskt sammen til løs deig. Kjevle ut til ca. 1 cm tykk og stek i smult.

Havregrynsskjeiks

12 dl havregryn,
12 ss smult,
 $1\frac{1}{2}$ dl melk,
8—10 ss sukker,
 $1\frac{1}{2}$ dl hvetemel,
 $\frac{1}{4}$ ts salt,
6 ts. bakepulver.

Gryna males på kjøttkvern. Feittet smuldreres i og det hele blandes til deig. Kjevles f.h.v. tynt og steikes gule og sprø.

Billige snipper

Knapt 1 l hvetemel,
1 ts kanel,
10 ss sukker,
1 ss hjortetakksalt,
2½ dl sur melk,
6½ ss smult.

Smelt smultet. Bland alt i den orden som nevnt i oppskrifta. Elt til jevn deig og kjevla ut ca. 1/2 cm tykk leiv. Skjær ut til store snipper og steik de gule.

Vaffelrøre

Ca. 6 dl mel,
1 ts salt,
ca. 1 l melk,
1 ts bakepulver,
1 egg.

Litt grymmel i vaffelrøra er godt. Ta gjerne også litt vatn i stedet for noe av melka. Ferdig stekt legges de utover på rist.

Skeibladkake

Grymmel,
melk,
salt,
matteitt.

Lag røre som jevning. Har en et egg å spandere med, gjør det godt. Smør ovns-plata godt og steik kakene ved å slå røra direkte på der.

Potetkake

Kokte poteter,
grymmel,
litt hvetemel.

Potetene må være så seige som mulig. Mal de 1 eller 2 ganger og ta gjerne med en grøt- eller supperest. Bruk lite mel i deigen og rikelig under utbakingen. Steik godt.