

Rökta charkuterier

Rökt skinka och korv hör till skafferiets bästa "bitar".

Glaserad kassler För 4.

8 skivor benfri kassler eller varmrökt skinka (ca 4 hg), 1 1/2 dl buljong (tärning)
1 tsk gelatinpulver, 1 1/2 hg leverpastej
några färska champinjoner

Koka upp buljongen. Tillsätt gelatinpulvret och rör tills det löser sig. Låt blandningen svalna och bli tjockflytande. Bred leverpastej på kasslerskivorna och lägg dem på ett fat. Garnera med några skivade champinjoner. Häll geléet över skivorna och låt det stelna.

Till: kokt potatis, grönsallad.



Faluring med blomkål

För 4-5.

4-5 hg falukorv i ring

3-4 msk senap

1 tsk stötta örter, tex mejram,

oregano, rosmarin, salvia

1 blomkålshuvud

Dra skinnet av korven. Skär den i skivor men inte helt igenom. Blanda senap och stötta örter. Stryk blandningen mellan skivorna. Lägg korven i en kall stekpanna. Lägg lock på pannan och stek på ganska svag värme ca 20 min. Koka under tiden blomkålshuvudet nätt och jämnt mjukt i lättsaltat vatten, 10-15 min. Lägg blomkålen i korvingen.

Till: kokt potatis, tomater

Råd & Recept

nr 6 1974

Middagsmåltid, Västra Klagstorp, Skåne 1902



Nästa Råd & Recept utkommer den 21 oktober
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KF:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08-449560

PROVKÖKET

De bruntonade bilderna är lånade från
Nordiska museet.

Lasse Du

I sekelskiftets butik fanns det något 100-tal varor att välja på. De viktigaste var salt, socker, kryddor, kaffe, salt sill. Den salta sillen i tex hade stor omsättning och kostade 30 öre kilot, billigt, men nog så betydande för många.

I städerna fanns väl inte så stora möjligheter till naturvårdsställning, men i brukssamhallen i tex odlade de flesta sin potatis, bakade bröd även om mjölet fick köpas. Många slaktade egen gris eller köpte en halv gris, saltade fläsk och gjorde egna charkurrier, hade höns och plockade bär i skogen.

Visst var det knapert med maten för många och kosthållet ofta enformigt och arbetsamt. De flesta hade tyngre arbete än vi har nu och maten baserades på bröd, potatis och annat som vi idag kallar "basmat".

I dagens butik finns drygt 2.000 livsmedel. Det kan vara svårt att välja rätt. Men möjligheterna är stora att åstadkomma en omväxlande mat som både är nyttig, färgstark och lättlagad.

Provköket har funnits i 30 år, startade i en kristid. Då sysslade vi mycket med att dryga ut ransonerna. I dag är problemen att begränsa så maten blir näringsbriktan att bli för energirik.

Råd & Recept har funnits i 12 år. Under ären har vi informerat om nya varor och enkla sätt att laga mat till ett lågt pris. Det finns mycket positivt i dagens stora utbud av varor i tex lättlagade halvfabrikat, nya och spännande färska grönsaker och frukter från fjärran länder.

I vårt jubileumsnummer finns några klassiska recept från tiden då seklet var ungt. Vi har varsansamt moderniserat dem. Val bekomme!

Felueket lar

För 4-5. I kg färsk eller dupfrysad lax 2 tsk salt, några dillkvistar, lökskivor och vitpepparkorn, en bit muskorbomma, 1/2 tsk koriander Sätt ugnen på 200°. Skölj laxen och gnid in den med salt. Lägg det mesta av dillen, löken och de stötta kryddorna inuti laxen, resten omkring. Smörj en stor bit aluminiumfolie med lite margarin. Svep in laxen och vik ihop till ett paket. Lägg det i långpanna eller på ugnssäkert fat och sätt in i ugnen. För ca 6 cm tjock lax är koktiden ca 40 min.

Till: kokt potatis, bönor eller ärtor, dill-majonnäs (lika delar majonnäs och gräddfil och rikligt med hackad dill).

Provköket har funnits i 30 år, startade i en kristid. Då sysslade vi mycket med att dryga ut ransonerna. I dag är problemen att begränsa så maten blir näringsbriktan att bli för energirik. Råd & Recept har funnits i 12 år. Under ären har vi informerat om nya varor och enkla sätt att laga mat till ett lågt pris. Det finns mycket positivt i dagens stora utbud av varor i tex lättlagade halvfabrikat, nya och spännande färska grönsaker och frukter från fjärran länder. I vårt jubileumsnummer finns några klassiska recept från tiden då seklet var ungt. Vi har varsansamt moderniserat dem. Val bekomme!

Så här enkelt kan man koka lingonpäron eller äpplen: Mät upp ca 3 dl lingonsylt i en kastrull. Späd med 1 1/2 dl vatten och lägg i en bit kanel. Koka 5 min under lock. Lägg sen i 4-5 hela, skalade päron eller äpplen. Stora päron och äpplen kan delas i halvor. den kallna i lingonlagen. Moriancreme



ngoplockning utanför Eksjö, i början av 1900-talet

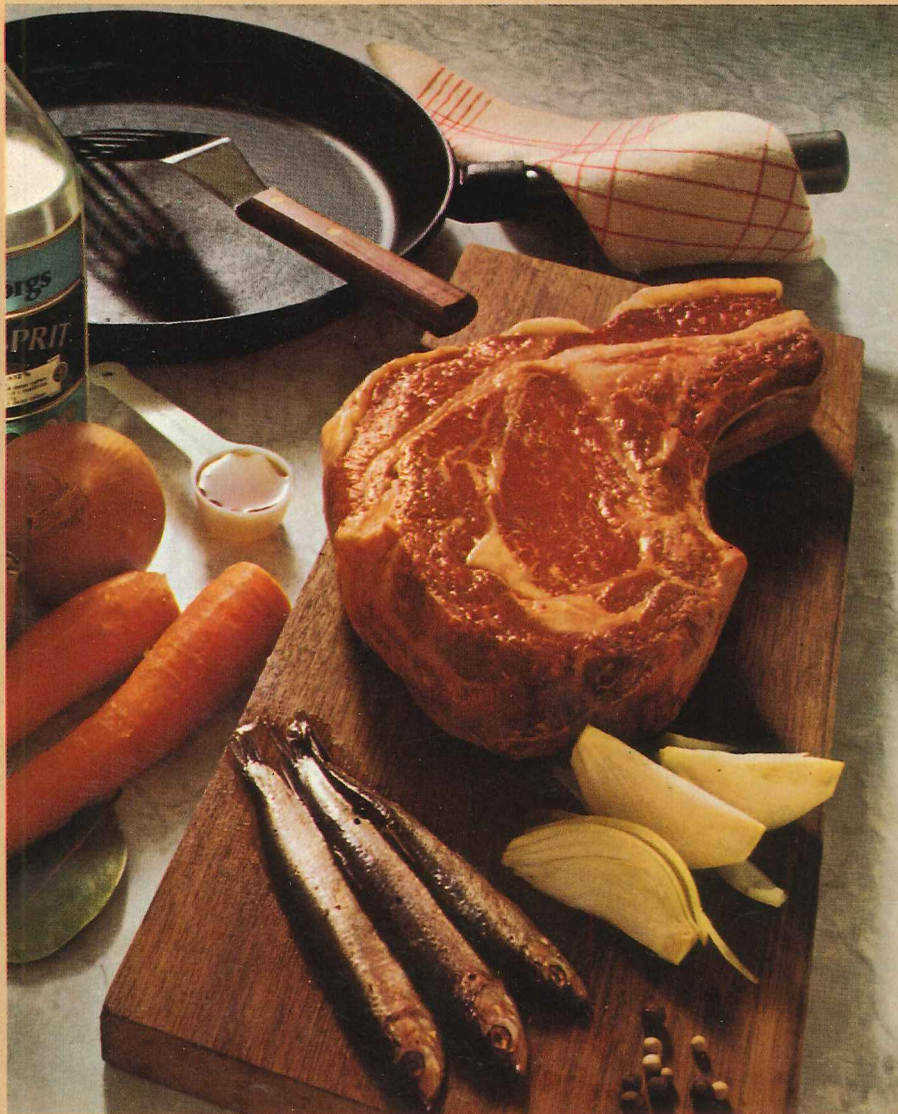
Öar, lav, teslak för, felueket





Biträdet Solberg och Greta, Konsum Gävle 1910-talet

Herrgårdsstek



Herrgårdsstek

För 4–5.

1 kg nötkött av högrev
1 msk margarin
1 1/2 tsk salt
1 lagerblad
5 vitpeppar-, 5 kryddpepparkorn,
grovt krossade
2 lökar, 2 morötter
6 ansjovisfiléer
1 msk matättika
1 msk sirap
ca 4 dl vatten

Bryn margarinet i en stekpanna. Bryn köttet runtom. Lägg löken skuren i klyftor, morötterna i bitar runtom köttet. Krydda på köttet med salt, ansjovisfiléer och alla kryddor, späd med vattnet. Efterstek under lock på svag värme ca 1 1/2 tim. Ta upp steken och grönsakerna. Red skyn med 2 msk vetemjöl utrört i lite vatten. Späd ev med lite mer vatten och smaka av såsen med grädde.

Till: kokt potatis, ärter och morötter, skivad delikatessgurka.

Angamat

För 4.

ca 1 l skurna, blandade grönsaker (tex 3 mindre morötter, 2 dl spritade färska ärter eller 125 g djupfrysta, 1 mindre purjolök)
1 litet blomkålshuvud
1/2 l vatten, 1 1/2 – 2 tsk salt
1/2 l mjölk, 1 msk vetemjöl
1 äggula, 1/2 dl grädde, persilja

Ansa och skär grönsakerna i bitar eller strimlor. Koka upp vatten och salt. Koka grönsakerna nätt och jämnt mjuka 10–15 min (frysta ärter kokar på några min.) Ta upp grönsakerna med en hålslev och håll dem varma. Rör ut mjölet med lite av mjölken. Häll resten av mjölken i grönsaksspadet, låt det koka upp. Tillsätt redningen, rör om och koka några min. Blanda äggula och grädde. Häll det i soppan under omrörning. Lägg i grönsakerna och klipp över persilja.

Glass på sockerkaksbotten

Baka en luftig sockerkaka, den kan gärna göras på mix. Baka kakan i en rund form och skär den i två bottenar eller i en avlång form och skär i skivor. Skeda upp vaniljglass på sockerkakan och garnera med något av följande:

- Färsk eller djupfrysta bär.
- Konserverad frukt, tex ananas, mandarin, persikor. Häll gärna över lite punsch.
- Gör en blandning av hackade salta jordnötter, kanel, socker och lite riven muskotnöt. Strö det över glassen.

Hjärtansfröjd

För 4.

3 äpplen (2 skivor vitt bröd)
1 msk margarin
4 ägg, 1 dl mjölk, 1 kryddmått salt
1 tsk kanel, 2 tsk socker

Skär äpplen och bröd i små tärningar. Fräs dem i margarinet i en stekpanna. Vispa lätt samman ägg, mjölk och salt. Häll äggsmeten över äpplen och bröd. Lyft med en gaffel så lös smet kan rinna ner och stelna. Strö över kanel och socker. Servera genast.

Ännad sill

Rensa och bena färsk sill eller strömming. Lägg den i saltvatten (1 dl salt/l vatten) ca 15 min. Ta upp den och bred ut den på skärbräda med kötsidan upp. Ställ brädan i sol och vind ca 1/2 tim. Vänd skinnsidorna upp och låt den stå ytterligare ca 1/2 tim. Stek sillen utan panering, tills den fått vacker färg på båda sidor.

Stofaze

Rensa strömmingen, låt ryggbenet vara kvar och skölj den. Halstra i het stekpanna eller över gjöd. Lägg den omedelbart i starkt saltat vatten (2 tsk salt/dl vatten) ett par minuter före serveringen.

Sill och potatis

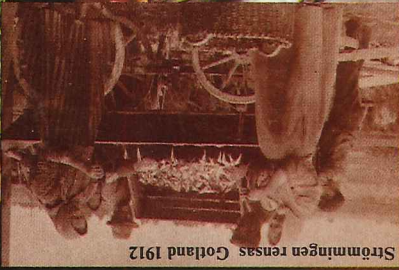
Finns det något hederligare och finare i matväg.

Levadalkrabbarsill

Vattna ur ca 3/4 kg hel salt sill eller saltströmming 1 dygn, eller 1/2 kg sillfåler 12 tim. Tag rikligt med vatten.

Filäa den hela sillen och bena saltströmmingen. Sätt ugnen på 250°.

Lägg ihop två filer eller strömmingar med *fmhacckad rödlök, lite dill* emellan. Vänd de dubbla filerna i *ströbröd* och lägg dem på smort ugnssäkert fat. Sätt in fatet i ugnen ca 15 min. Häll därefter *ljum grädd* över sillen (ca 1 1/2 dl). Låt den stå 5 min till. Passa på att baka potatis samtidigt.



Strömmingen rensas Gotland 1912

Blauvagnsgrot

Mät upp 4 dl havregryn (snabbgryn eller havreflingor), 8 dl vatten och 1 tsk salt i en kastrull. Koka upp. Koka snabbgryn ca 3 min, havreflingor 5–6 min. Rör då och då.

Till: mjölk och fruktmos.

Mannagrynsgröt

Koka upp 8 dl mjölk och vispa ner 1/4 dl mannagryn. Tillsätt 1 msk socker och 1/2 – 1 tsk salt. Koka upp på svag värme 4–5 min, rör då och då.

Till: mjölk, frukt- eller bärmos, "smörhona".

Recepten är beräknade för 4.

Älvsgröt av Kallsvard

Gröt har i alla tider varit bra mat till billigt pris. "Gröt lägger sig som bomull kring hjärtat" både morgon och kväll.

Bränslets vattgröt

Koka upp 8–9 dl vatten och 1 tsk salt (den större vattenmängden till rågmjöl). Vispa ner 3 dl grovt rågmjöl, grahams- eller kornmjöl. Koka på svag värme under lock ca 10 min. Rör då och då. Vispa gröten före serveringen.

Till: mjölk, lingonsylt, fruktmos, honung eller sirap.



Kallsvard med gröt, Malung, Dalarna