

enn første døgn; sett det det siste halve døgn gjerne i kjelleren; så gjæringen avtar, det blir da lettere klart på flaskene.

Tapp ølet på rene flasker; hold bunnfallet tilbake. Kork og bind over korkene med flasketråd.

Sett, eller helst legg, flaskene i kjelleren, gjerne på gulvet.

Bruk av ølet når ca. 1 uke er gått. En bør bruke det op i løpet av 3—4 uker, og hvis det er varmt i været, på kortere tid.

Server ølet kaldt.

Vær forsiktig når flasker skal trekkes op; ølet bruser lett over, når en trekker korken.

Briskeøl skal være klart, ha pen ølfarve, være friskt av smak, ikke for søtt, men absolutt ikke surt, det skal skumme.

Øl kan bli surt hvis det står for varmt under eftergjæringen.

Istedenfor å ha ølet på flasker kan en tappe det på anker av passende størrelse (godt rengjort). Ankeret må ha spuns og tappekran. Sett ankeret i kjelleren. Tapp av det efter hvert.

Briskeøl. 2, med maltekstrakt.

25 l briskelåg
25 g humle
1½ l bygg
1—1½ kg farin
1 lite glass maltekstrakt
½ kg farin
50 g gjær

Brygg øl slik som omtalt i opskrift 1. Rør maltekstrakten ut i den varme låg sammen med farinen. Maltekstrakten setter farve, gjør ølet fyldigere og mer vel-smakende, men fordyrer det.

Øl med maltekstrakt.

20 l vann
40 g humle
900 g farin
1 stort glass maltekstrakt
60 g gjær

Kok vann og humle ½ t. Bruk ca. ⅓ part av farinen til karamell.

Bruk ellers den tillagingsmåte som er omtalt foran.

Øl med Tomtens hjemmebrygg.

Bruk opskrift og tillagingsmåte som står på bruksanvisningen på hver flaske. Dette øl er meget lettvinnt å lage til.

Ølost.

Til 1 l søt melk
3—4 dl hjemmebrygget øl
eller ½ flaske landsøl

Kok op melken, ha den i ølet, og kok det hele op, så melken oster sig lett.

Eller:

Kok op melk og øl hver for sig og bland sammen, så det ikke oster sig. — De fleste liker at det er osteklumper i ølosten.

Tøm ølosten op i mugge, sett en skje i, og server den rykende varm. Skjenk den i kopper. Server sukker til.

Breste = skilt melk.

Til 1 l søt melk
3—4 dl god, sur melk

Kok op den søte melk, ha i den sure, kok det hele raskt op igjen, så melken skiller sig; men la den ikke koke slik at det blir bare myse og ost.

Tøm bresta op og server den som ølost.

Ølost og breste er god, varm drikk.

Bruk dem av og til istedenfor te eller annen drikk til kveldsmaten.

Stell og bruk av rester (levninger).

Rester av mat kan det bli efter alle dagens måltider; men flest og mest blir det oftest efter middagen. En bør selvsagt beregne hvad som vil gå med, og alltid stille det slik at det blir så lite rester som råd er. De fleste retter er best nylaget, men det fins undtagelser.

Undgå f. eks. brødrester, ved i hverdagslaget og i mindre stell å skjære op brød ved bordet, eftersom det går med.

En bør tømme op og rydde bort rester straks en har tatt av bordet.

Tøm rester over på fat, tallerkener, i kopper og boller beregnet til slikt bruk. La det ikke bli stående på serveringsfat eller i kokekar. Skrap godt av fat og andre kjørelere, bruk slikkepott hvor det er nødvendig. La aldri redskaper, skjeer eller annet stå igjen i kjørelere med mat. — Slå aldri sammen rester med forskjellig temperatur, i så fall kan de lett bli sure. Tøm f. eks. ikke varme poteter sammen med kalde.

Avkjøl alle varme rester raskt (i trekk, i kaldt vann) før de blir satt der de skal stå.

Sett rester på et kaldt og luftig sted i spiskammer, matbod, issskap eller kjeller. Der må alltid være frisk luft; der må ikke være fluer.

Rydd og sett ensartede rester sammen på hyller, bord eller i skap, slik at en kan ha oversikt over hvad en har.

Pass på at sterktluktede og smakende rester ikke setter lukt og smak på andre ting.

Nytt restene op mens de er friske og gode. La helst ikke noe bli skjemt.

Nytt restene op slik, at en ved hjelp av dem også kan bringe avveksling i matstellet.

Rester.

Stell når en setter bort restene	Stell og bruk av rester når en tar dem igjen
Melk. Fløte. Slå sammen melk eller fløte av ens smak og temperatur.	Kok straks op søt melk, som har vært varmet op (kuldslått). Sett i sommertiden søte melk og fløterester op, så de blir sure. Rør litt god sur melk eller fløte ned i restene, og sett det hele på et lunt sted, så det går fort op. Visp sur melk godt op, og bruk den som drikk eller i surmelksretter. Nytt små rester av sur fløte sammen med kjøtt og fiskerester til salater.
Smør, usmeltet. Skrap smør godt av asjetter med kniv, ha det tilbake i smørkrukken og glatt smørret til. Smør, smeltet. Tøm, rydd; se innledningen.	Bruk det op igjen smeltet. —>— i retter som det skal smør i. —>— til å steke i. —>— til å smøre plater og former med.
Ost. Hvit ost, skarp ost (virkelig ost) forskjellig slags. Sett ostestykkene bort, så de holder sig myke. Legg dem i boks, vri op et matklæde (i saltvann til hvit ost) og legg det omkring faste oster; pakk bløte oster (roquefort m. fl.) inn i tinnfoliepapir. Opbevar osterester av hvit, fast ost tørt, så de ikke mugner. Mysost.	Skrap og rens rester av hvit, fast ost (nøkkel, gauda, schweizerost m. fl.). Riv eller mal dem på kvern, bruk dem i grateng, omelett, stuing og lignende retter, ofte sammen med makaroni, i ostestenger. Bland revet eller malt ost med fløte, søt eller sur, til bløt ost. Kok mysostrester til prim.
Egg. Tøm, rydd; se innledningen. Ha litt salt i eggehviterester. Ha kaldt vann over hele eggeplommer. Dekk eggerester til. Plomme skorper sig.	Bruk eggerester i alle retter, hvor det skal være egg; ta bort den skorpe som kan ha dannet sig. Bruk eggehviter særlig til baking, til sølvkaker, marengs, makroner, kransekake o. fl., til å pensle og lime med, når en baker, på aubiner m. m., til å griljere med, til å klare med. Bruk også sammenpiskede eggerester til å pensle med.
Grøt. Vanngrøt, melkegrøt, forskjellig slags. Tøm, rydd; se innledningen.	Bruk kald vanngrøt med sur melk. —>— vanngrøt med varm søt melk. —>— melkegrøt med rød saus eller saft og vann. Tynn grøt ut til supper. Bruk grøt i brød, vafler, lapper, i formgrøt, i forskjellige desserter.

Rester.

(Forts.)

Stell når en setter bort restene	Stell og bruk av rester når en tar dem igjen
Suppe. Tøm, rydd; se innledningen. En kan sile grønnsakene fra kraftsupper. Supper surner lett hvis de står med grønnsakene i. En kan like ens sile erter og bønner fra ertes og bønnesuppe.	Bruk supperester op så snart som råd er. Supperester er vanskelig å bruke op på annen vis. Bruk i så fall kraft og grønnsaker hver for sig. Bruk den silte suppe for sig og erter og bønner til kaker eller annet. Bruk gjerne supperester op til andre måltider enn midt dagen, f. eks. til aftensmat. Skal en koke dem op må en ofte tynne dem ut. De fleste synes ertesuppe er bedre opvarmet enn nykokt. Om sommeren smaker kalde fruktsupper godt til andre måltider. Fruktsupper kan en ved hjelp av potetmel få til å tykne til grøt. En må da samtidig kanskje ha i den f. eks. litt ekstra salt.
Fisk. Kokt. Stekt. Oplaget. Tøm, rydd; se innledningen. Kokt, fersk fisk som en vil nytte igjen, bør settes bort i kraften.	Legg slik fisk pent op på fat. Server den med pepperrotsaus, majones eller salat til. Rens kokt fisk, som en vil bruke opplukket, for skinn og ben mens den ennu er varm. Har en ikke anledning til å rense den da, så må en når en skal nytte den, slå over stykkene kokende vann eller gi dem et opkok og så rense dem. Bruk opplukket, kokt fisk til plukkfish, grateng, pudding, småretter i skjell, krustader, salater m. m. Legg pene stykker av stekt fisk på fat, pynt med citron og grønt. Bruk opskåren fiskepudding eller boller i småretter og salater. Bruk kokt og stekt fisk, pudding og boller til smørbrødpålegg.
Spekesild. Tøm, rydd; se innledningen.	Bruk restene til sursild, sildesalat, sildegryn, poteter og sild i form m. m. Bruk silderester snarest råd er, for de blir lett harske.
Kjøtt og flesk. Kokt, ferskt, salt. Stekt. Oplaget. Tøm, rydd; se innledningen.	En plukker kjøtt lettest fra benene, mens det er varmt (f. eks. kjøtt på kraftben). Bruk rester av kjøtt og flesk kaldt, særlig på frokost- og aftensbord, del eller skjær det op. Legg på syltede agurker, rødbeter, grønt. (Fortsetter på neste side.)

(Forts.)

Rester.

Stell når en setter bort restene	Stell og bruk av rester når en tar dem igjen
	<p>Ha litt kald saus f. eks. over stykker av fugl. Server rester av kald stek med varm saus til middag. Bruk ellers rester av alt dette til lapskaus, aubin, hachis, falsk kjøttpudding, restekaker, i stuinger til skjell, krusstader, i salater m. m.</p> <p>Bland i flere av disse retter kjøtt og flesk med røtter, poteter, erter, bønner, makaroni m. m.</p> <p>Kok rester etter opskjæring av spekemat, svor, knoker og fete stykker, med i ertesuppe og grynsodd. Skrap, vask og vann det ut. Bind stykkene inn i et matklæde eller ha det i en pose av tynt tøy, så koker det ikke ut i suppen.</p> <p>Bruk rester av kjøtt av alle slag som smørbrødpålegg.</p>
Blodmat. Tøm, rydd; se innledningen.	<p>Skjær pudding, klubb og pølser i fingertykke skiver, brun dem i matfett.</p> <p>Skjær blodmat i firkantede biter (lapskaus-biter), varm dem i god myssmørduppe.</p>
Innmat, særlig middagsretter av lever. Tøm, rydd; se innledningen.	<p>Skjær restene i firkantede biter og varm dem i sauser, rester gjerne sammen med potetbiter.</p>
Kraft av fisk. →— kjøtt. Tøm, rydd; se innledningen. Kok i mildt vær straks op kraft som det er tatt av, særlig hvis kraften ikke er stiv.	<p>Bruk kraften til supper, sauser og til å opbevare fisk og kjøttmat i.</p>
Sauser. Hvite. Brune. Dessertsauter. Tøm, rydd; se innledningen.	<p>Nytt hvite sauser sammen med fisk og grønnsaker, som stuinger, gratenger, salater. — En må ofte tynne dem noe. Bruk også almindelig hvit saus i brøddeig, vafler, lapper.</p> <p>Bruk brune sauser til rester av fisk, kjøtt, innmat (se ovenfor). Ha gjerne litt ny smak i dem: kajenne, vin.</p> <p>Bruk rød saus til rester av melkegrøt.</p> <p>Bruk dessertsauter med egg i i vafler og munker.</p>
Fett. Fettlokk. Skumfett. Stekefett. Tøm, rydd; se innledningen. Skrap godt av fettlokk o. l. all sky, kraft, suppe. Står fett med slikt på, blir det fort skjemt, surt og muggent.	<p>Ha fettrestene i en jerngryte, ha på litt kaldt vann, kok dem uten lokk til fett er helt vannfritt. Bruk det til matfett.</p> <p>Fett som en ikke kan bruke til matfett, bør en bruke til såpe.</p>

(Forts.)

Rester.

Stell når en setter bort restene	Stell og bruk av rester når en tar dem igjen
Ben. Ferske efter kokt kjøtt. Stekeben. Fugleben. Tøm, rydd; se innledningen.	<p>Kok kraft på benene.</p>
Brød. Legg opskårne stykker tett på hverandre i bokser.	<p>Bruk opskåret brød først op ved neste måltid.</p> <p>Bruk brød som er for tørt til smørbrød — til brødpudding (franskbrødpudding), arme riddere, brødsuppe, brøddesserter.</p>
Tørk brødrester som en ikke skal bruke som de er. Legg det på langpanne, tørk det i stekovnen til det er tørt, men det må ikke bli brunt eller brent. Mal det som oftest etterpå, på almindelig kjøttkvern (ta ut kniven) eller hurtighakker. Opbevar tørket brød i bokser. Kakesmuler.	<p>Bruk tørket og malt brød til brøddesserter, til å griljere med, til å strø former og panner med, til å strø på gratenger og puddinger.</p> <p>Bruk kakesmuler til desserter. De kan legges skiftevis med syltetøy og fløtekrem i vase eller skål.</p>
Poteter. Tøm, rydd; se innledningen.	<p>Bruk potetrester i lefse, lumpe, brød, tertedeig med poteter og i alle retter hvor det skal være kokte poteter. Er potetene skorpete, så ta skorpen bort. I mange tilfelle skal de være knust. Knus dem med skje eller støter, mal dem gjennom kjøttkvern eller press dem gjennom purépresse. Damp op kalde poteter før de blir presset.</p> <p>Det passer godt å nytte op poteter sammen med rester av kjøtt, fisk, grønnsaker m. m.</p>
Grønnsaker. Tøm, rydd; se innledningen.	<p>Bruk grønnsakene op sammen med rester av poteter, fisk, sild, kjøtt m. m. eller alene i grateng, aubin, salater m. m.</p>
Stuinger. Tøm, rydd; se innledningen.	<p>Bruk stuinger op så snart som råd er. Varm dem op, spe dem gjerne litt.</p> <p>Surkål er meget god opvarmet. Stuing av erter, bønner, linser og makaroni kan en bruke lagvis med kjøtt i form.</p>

Rester.

(Forts.)

Stell når en setter bort restene	Stell og bruk av rester når en tar dem igjen
Salater. Tøm, rydd; se innledningen.	Legg op eller server salatene litt anderledes enn de blev servert første gang. Bruk f. eks. litt annen smak eller pynt.
Fruktgrøt. Tøm, rydd; se innledningen.	Bruk god fruktgrøt som marmelade. Tynn fruktgrøt ut til suppe. Bruk god fruktgrøt i brøddesserter.
Andre desserter. Tøm, rydd; se innledningen.	Bruk de fleste som de er, mens de er friske og gode. Melkedesserter, hvite grøter kan en bruke i vafler.
Frukt. Rester i syltetiden. Se sylting. Epleskrell og kjernehus.	Kok epleskrell og kjernehus; mos dem; bruk mosen sammen med mos av hele epler eller annen frukt. Bruk dette til suppe, til grøt eller til fruktsmør. En kan også koke gelé på det.
Appelsinskall. Legg i vann hvis en ikke kan bruke dem straks. Citronskalker og skiver. Legg med snittflaten ned på en skål, legg skiver på hverandre. Hvelv kopp eller skål over.	Bruk appelsinskall sukret, til marmelade, til saft. Press saften av citronskalker eller bruk dem op til te på fisk, smørbrød eller annet så snart en kan.
Te. Skjenk teen av kannen.	Vann blomster med den.
Øl Sett kork i flaskene, sett dem kaldt.	Bruk øl til ølsuppe, ølost, i brød, krustader.
Prim med mysostrester. Rester av mysost søt melk sur melk, gjerne kjernemelk sirup jevning?	Rens osterestene, legg dem i bløt i den søte melk en god stund. Kok det hele op i en jerngryte; ha i den sure melk kok det op og la det koke videre uten lokk, til primen er kokt godt inn, er tynn — grøtaktig. Rør ofte, stadig på slutten. Hvis en vil ta primen før den er så tykk, må en ha på den en hvetemelsjevning, så den får den nevnte tykkelse, kok i så fall 10 min. med jevningen. Smak på primen, sett til sirup, hvis den ikke er søt nok. Rør i primen, til den er kald, ellers kan den bli sandet. Opbevar den i en krukke. Bruk den til smørbrødpålegg.

Mat til spebarn.

Det 20de århundre har fått navnet «Barnets århundre», og med rette. Ingen tidligere tidsperiode er — som denne — ofret barnet, dets legemlige og åndelige pleie.

Der studeres intenst, og nye opplysninger og erfaringer strømmer stadig til presse og publikum.

For ca. 50 år siden var den mening herskende at barnet skulde behandles som de voksne både med mat og pleie. Nu vet vi at det lille barns stell — og da især stellet det første leveår — må legges på et helt annet plan og nøie studeres for hvert enkelt barn. En kan også legge til at *det første leveår er grunnleggende for de senere år.*

Den åndelige og legemlige utvikling hos barnet går så og si hånd i hånd. Er barnets næring hensiktsmessig og riktig, vil også som regel den åndelige utvikling få det jevne forløp, barnet blir harmonisk, føler sig vel, og utviklingen går sin jevne gang.

Ernæringsfeil og ernærings sykdommer i spebarnalderen vil derimot sette barnet tilbake både i legemlig og åndelig utvikling. Statistiske oppgaver over spebarn dødeligheten i de forskjellige land viser at ca. 50 pct. indirekte skyldes feilaktig ernæring — d. v. s. at barnet bukker under for forskjellige slags sykdom p. g. a. at den uhensiktsmessige ernæring ikke har kunnet gjøre organismen sterk nok til å seire i kampen mot sykdommen.

På anmodning vil jeg gi en del oppskrifter og anvisninger på den mat vi bruker ved Lærerinneskolens spebarnhjem, Stabekk, hvor barna er henvist til bare kunstig ernæring.

Vårt mål ved ernæringen og stellet er å fremelske et *friskt, kraftig og fornøyd* barn, men derimot *ikke* det tykkeste mulige barn.

Følgende spørsmål må vi stille oss ved sammensetning og tilagning av den kunstige ernæring til barnet:

1. Hvilke næringsstoffer trenger det lille barn til utviklingen?
2. Hvilke næringsmidler gir disse stoffer?
3. Hvilke av disse er billigst og lettest å få fatt på?
4. Hvordan skal maten lages til forat de livsviktige stoffer i den ikke skal ødelegges?

Den største feil ved valget og tillagingen av barnematen i vårt land er følgende: