



Friluftskogebog. Tillæg til Illustreret Familie-Journal. Stammer fra mellemkrigstiden, hvor naturen blev moderne. Det første danske vandrerhjem blev oprettet i 1919. Man vandrede, cyklede eller bilede, hvis man var så heldig at have et automobil.

INDHOLD:

	Side		Side
Abrikosgrød	29	Pandekager I.	25
Brød-Æggekage	24	Pandekager II	25
Byggrynssødsuppe	13	Persillesovs	19
Citronfromage	26	Rabarbergød	28
Citronsovs	19	Rabarbersuppe	10
Citronsuppe	9	Rensning af Rødspætter og Sild..	18
Crème	30	Risengrød	6
Engelsk Bøf	15	Risenvandgrød med Rabarberkom-	
Flæskekarbonade	15	pot eller Æbler	7
Flæske-Æggekage	23	Ristede Franskbrødsterner	10
Forord	3	Rød Sagosuppe	8
Frugtfromage	27	Rødgrød	28
Frugtgelé med Crème	30	Røræg	22
Frugtkompot	12	Røræg med Grøntsager	22
Frugtsuppe I.	11	Sennepsovs	19
Frugtsuppe II.	11	Sild	18
Havregød	7	Skrællede Kartofler.....	14
Hvid Sagosuppe	8	Sovs til stegt Mørbrad	17
Indretning af Ildstedet	4	Spejlæg	21
Kaffe	31	Stegt Fisk	20
Kakao	31	Stuede Kartofler.....	14
Kartofler	14	Stegt Mørbrad	17
Kogt Fisk	19	Stuvet Blomkaal	14
Koteletter	16	Te	31
Lidt om Udrustningen	5	Æblegrød	29

Abrikosgrød. Brød-Æggekage. Byggrynssødsuppe. Citronfromage. Citronsovs. Citronsuppe. Creme. Engelsk bøf. Flæskekarbonade. Flæske-Æggekage. Frugtfromage. Frugtkompot. Frugtsuppe. Havregød. Hvid sagosødsuppe. Indretning af ildsted. Kaffe. Kakao. Kartofler. Udrustningen. Pandekager. Persillesovs. Rabarbergød. Rabarbersuppe. Rødspætter og sild. Risengrød. Risvandgrød med rabarberkompot eller æbler. Rød sagosuppe. Rødgrød. Røræg med Grøntsager. Sennepssovs. Sovs til stegt mørbrad. Spejlæg. Stegt fisk. Stuede kartofler, Te. Æblegrød. Nyd de gamle danske retter. OBS. Der mangler desværre nogle sider. Desværre er det heller ikke alle butikker, der har sagogryn.



Risenvandgrød med Rabarberkompot eller Æbler.

1½ l Vand bringes i Kog. 250 gr Risengryn kommes i og koger ca. 10—15 Minutter, tilsættes da 500 gr ituskaarede, skrællede Æbler eller Rabarberstilke. Er Stilkene grove, flaaes de først. Har Gryden igen kogt godt, pakkes den i Aviserne, ligesom Risengrøden, og koger færdig der. Spises med Sukker og sød Mælk til.

Havregrød.

2 l Vand, 250 gr Havregryn. Grynene kommes i det kolde Vand, og der røres hele Tiden godt mod Bunden og ud til Siderne af Gryden. Naar Grøden har kogt 10—20 Minutter, smages den til med Salt og er færdig.

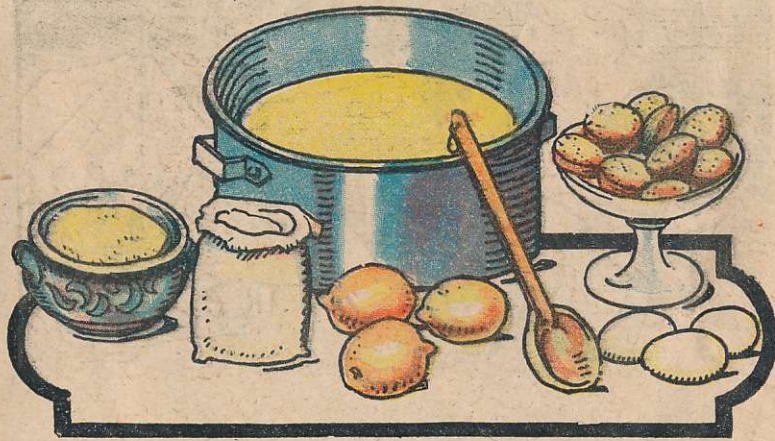


Rød Sagosuppe.

2 l Vand, 125 gr Sagogryn, 125 gr Svedsker, 125 gr Rosiner og ½ Flaske Frugtsaft. Naar Vandet koger, kommes Rosiner og Svedsker i, som først maa være skyllet godt. Grynene drysses langsomt i, mens der røres godt rundt, for at undgaa Klumper. Gryden koger 10—15 Minutter, til Grynene er klare. Derefter smages Suppen til med Sukker, og Saften kommes i. 1 Spiseskefuld Eddike eller lidt krystalliseret Citronsyre gør Suppen mere forfriskende. Et Par Draaber Frugtfarve kan tilsættes, hvis man vil spare paa Saften.

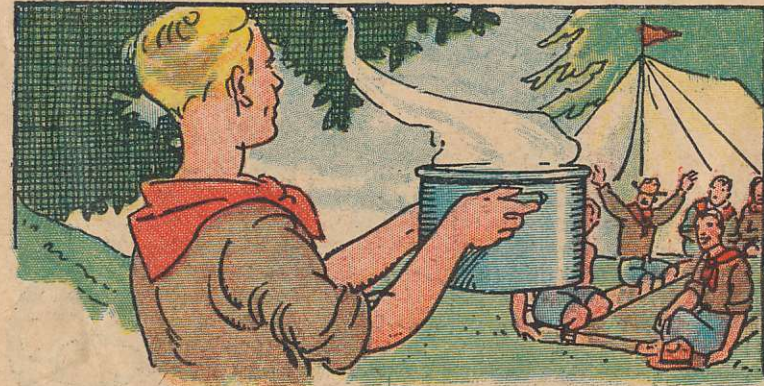
Hvid Sagosuppe.

2 l Vand, 90 gr Sagogryn, 250 gr Svedsker, 3—4 Æggeblommer og 3 Citroner eller 1 á 2 dl Sherry eller Madeira. Naar Vandet koger, kommes Svedskerne, Grynene og den tynde, gule Skal af en Citron deri. Suppen koges saa som beskrevet under rød Sagosuppe. Æggeblommerne røres i en Skaal med ca. 125 gr Sukker, til det er hvidt. Derefter kommes den varme Suppe lidt efter lidt op i Æggene, men der maa røres rask deri hele Tiden, ellers skiller Suppen. Hviderne kan piskes stive og røres let i Suppen til sidst. De kan ogsaa røres sammen med Æggeblommerne, men da bliver Suppen knapt saa jævn. Der smages til med Vinen eller Citronsaften og eventuelt mere Sukker.



Citronsuppe.

2 l Vand, 60 gr Margarine, 75 gr Flormel, 2—3 Æggeblommer og 2—3 Citroner. Vandet bringes i Kog med den tynde, gule Skal af en Citron. Margارين smeltes i Gryden, Melet kommer i og naar det er rørt godt sammen, tilsættes Halvdelen af Vandet. Naar alle Klumper er rørt ud, tilsættes Resten af Vandet og Suppen koges ca. fem Minutter. Æggeblommerne røres i en Skaal med Sukkeret og noget af den varme Suppe hældes op i Æggene. Rør endelig godt om medens Suppen hældes i. Derefter hældes det hele igen ned i Gryden, der endelig først maa tages bort fra Ilden. Citronsaften og eventuelt mere Sukker tilsættes. Serveres med Tvebakker eller ristet Franskbrød. Hviderne skal selvfølgelig ogsaa anvendes! De kan godt røres sammen med Æggeblommerne; men ogsaa piskes meget stive og blandes med en god Spiseskefuld Sukker og med en Spiseske sættes i smaa Toppe paa den varme Suppe. Et Laag lægges saa over Gryden og i Løbet af 5 Minutter vil Hviderne være stivnet til lækre Æggehvideboller, der da kan erstatte Tvebakker.

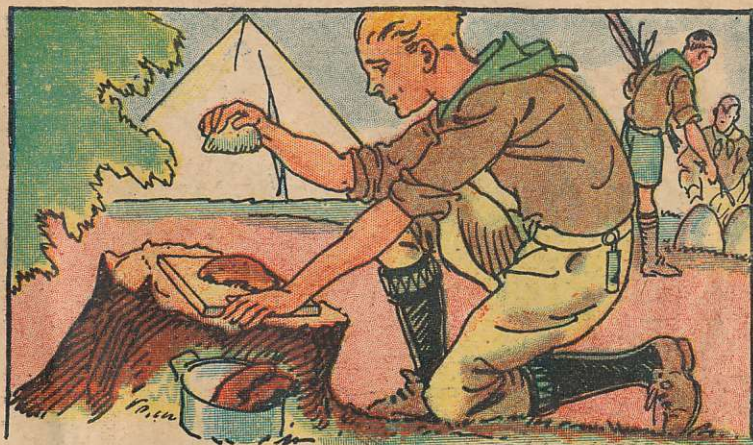


Rabarbersuppe.

750 gr Rabarberstilke, 1 l Vand, 75 gr Kartoffel- eller Sagomel, Sukker. Stilkene skæres i Stykker, vaskes godt forinden, kommer i Gryden med Vandet paa og koges uden at omrøres for meget, hældes derefter gennem en Sigte. For at faa al Kraften med hældes tilsidst lidt koldt Vand over de afkogte Stilke. Saften smages til med Sukker og maales og tilsættes eventuelt mere Vand, saa man faar ialt 2 Liter. Saften hældes tilbage i Gryden og bringes i Kog. Melet udrøres med tilbageholdt afkølet Saft eller lidt koldt Vand. Denne Jævning hældes langsomt i Gryden, medens der røres rask i Gryden. Saasnart Suppen koger op, er den færdig. Serveres med Tvebakker eller ristede Brødsterninger til.

Ristede Franskbrødsterninger.

Franskbrød skæres i smaa Terninger. 2 Spiseskefulde Sukker kommer paa Panden og smeltes, deri kommer 1 Spiseskefuld Margarine. Naar det danner et gult Skum, kommer Brødet i og vendes rask, til det er brunt. Lad endelig ikke Sukkeret blive for mørkt! Thi brændt Sukker smager ikke godt.



Engelsk Bøf.

3—4 Løg, 500 gr Oksekød, helst Filet eller Inderlaar, der har hængt sin Tid (af frisk slagtet Kød bliver Bøffen haard.) Sørg for Kød, der giver en god Bøf! Kødet skæres i passende Stykker, bankes godt igennem uden at slaa Kødet i Stykker, skubbes med en Kniv igen sammen til den oprindelige Tykkelse uden Læg. (En ren Kampesten er en udmærket Kødhammer!) Bøfstykkerne bestrøes med lidt Salt og Peber. Naar Stegepanden er godt varm, kommes lidt Fedt paa. (Fedt taaler stærkere Varme end Margarine). Kødet lægges paa Panden og steges et Par Minutter paa hver Side. Panden rystes lidt. Naar Bøffen er stegt, lægges den over i en Kasserolle for at holdes varm. Der kommes mere Fedt paa Panden, og Løgene, der først er skaaret i tynde Skiver (Ringe), lægges paa og brunes langsomt, men under stadig Omrøring. Naar de er brunede, lægges de over Bøffen. Saa kommes Margارينen paa Panden og brunes til Sovs. Panden koges af med lidt koldt Vand, tilsat lidt Salt, og dette hældes over Bøffen.

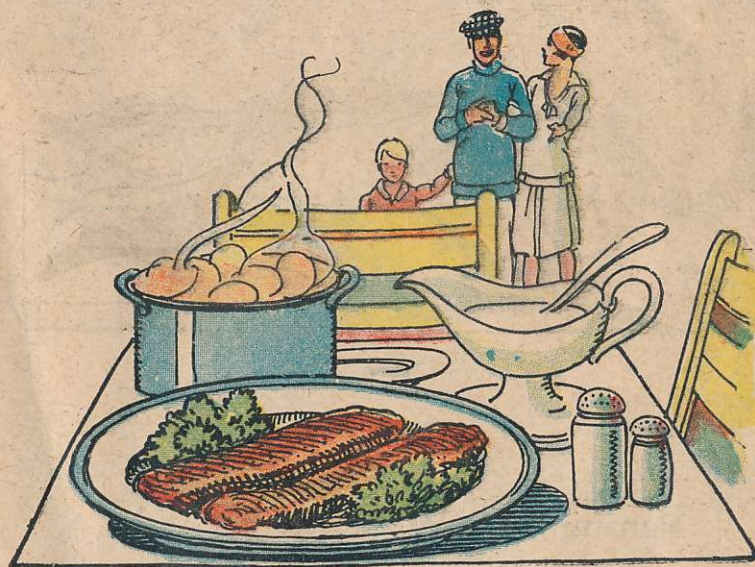
Flæskekarbonade.

375 gr magert, saltet Flæsk skæres i Skiver, bankes lidt, vendes i Meljævning og Rasp og steges som Koteletter.



Koteletter.

Hertil kan anvendes Kalve-, Lamme- og Svinekam (ogsaa skært Kød). Ca. 600 gr Kød skæres i Skiver og bankes lidt (som Bøf) og strøes med lidt Salt og Peber. En Spiseskefuld Mel udrøres i Vand til en Jævning, deri vendes Kødet og dyppes saa i Rasp (knust Tvebak), hvorefter Stykkerne trykkes godt med Haanden, saa Raspen kan hænge fast paa begge Sider af Kødet. Margارينen kommes paa Panden, og naar det begynder at brune, lægges Koteletterne paa og steges 3—4 Minutter paa hver Side. Brunet Smør serveres til.

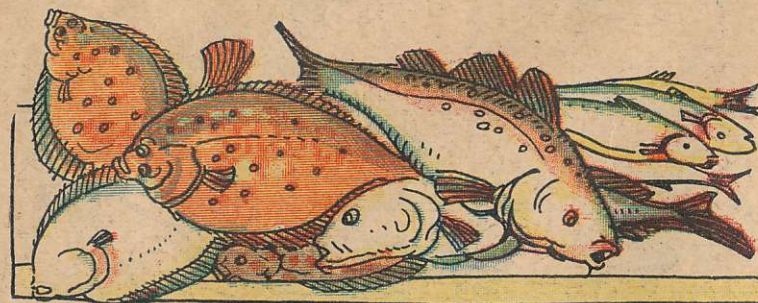


Stegt Mørbrad.

2 Svinemørbrad behøves hertil. Margarinen brunes paa Stegepanden, Mørbraderne lægges derpaa og brunes paa alle Sider (kan ogsaa steges i Gryde). Derefter hældes lidt Vand over, men hold et Laag parat og læg det rask paa; thi det sprøjter, naar Vandet hældes paa! Steges under Laag ca. 25 Minutter. Fordamper Vandet, kan der tilsættes lidt mere, saa der bliver Sky til Sovs.

Sovs til stegt Mørbrad.

1 Spiseskefuld Margarine smeltes i en Kasserolle, og deri kommes $1\frac{1}{2}$ Spiseskefuld Mel, der omrøres godt. Naar det er bagt godt sammen, tilsættes Skyen fra Mørbraden og lidt Kartoffelvand. Sørg for at undgaa Klumper! Skulde det ske, tag da Piskeriset og pisk godt omkring. Klumperne vil da forsvinde. Sovsen smages til med lidt Salt og Sukker og gives Farve med brun Kulør.



FISK.

Rensning af Rødspætter og Sild.

Her spiller Rengøringen en stor Rolle. Med en Kniv skræbes Rødspætten paa begge Sider, saa alt Slim og smaa Skæl fjernes, men skræb ikke saa haardt, at Fiskekødet bliver løst og blødt! Hovedet og Finnerne skæres bort. Indvoldene tages ud, og Fisken vaskes i flere Hold koldt Vand. Blodet og de indvendige mørke Hinder fjernes.

Torsk skræbes ogsaa med let Haand, Bugen skæres op. Indvoldene fjernes, og Hovedet skæres fra, deraf kan Gællerne fjernes og Hovedet koges med.

Sild.

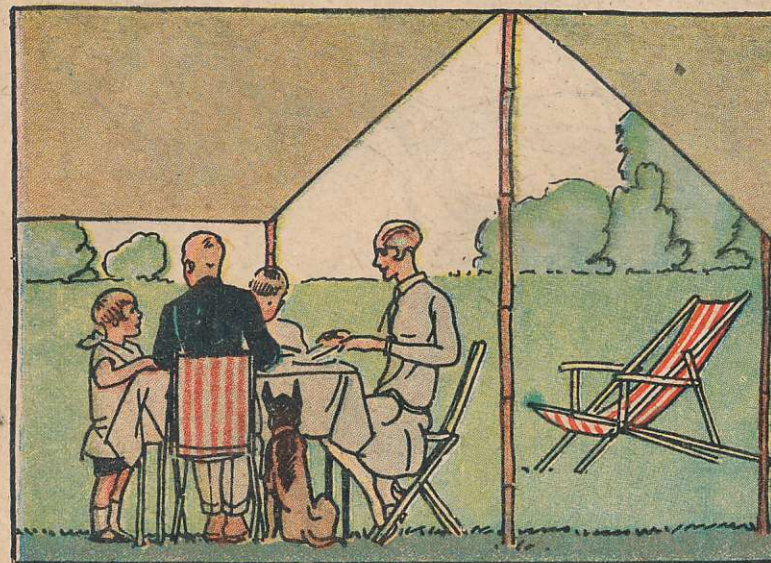
Skællene fjernes ved at lade en Kniv glide let hen over Fisken fra Halen mod Hovedet. Hovedet skæres fra, Bugen aabnes og Indvoldene fjernes. Al Fisk maa vaskes i flere Hold Vand. Blodet fjernes. Rygbenet og Bughinderne tages ud.

Lad aldrig Fisk blive liggende i Vandet, efter at den er rensat, men læg den paa en Tallerken og drys lidt Salt paa Fisken. Man beregner 300 gr Fisk til hver Person, men tag hellere lidt mere, det er godt til Paalæg.



Flæske-Æggekage.

5 Æg, 1 á 2 Spiseskefulde Mel, $2\frac{1}{2}$ dl Mælk og 250 gr Flæsk. Melet røres først med lidt Mælk, til Klumperne er forsvundet, derefter tilsættes Æggene, og det hele piskes godt sammen. $\frac{1}{4}$ Teske Salt kommes i. Flæsket skæres i Skiver eller smaa Terninger, der lægges paa en tør Pande og brunes over svag Varme (giver Flæsket meget Fedt, kan noget hældes af i en Skaal). Æggemassen hældes paa Panden, og Flæsket fordeles jævnt over Æggemassen. Med en Kniv stikkes ned hist og her, saa den flydende Masse trænger ned paa Panden og det, der er stivnet, løftes lidt op, men pas paa, at det ikke brændes! Hold den derfor over svag Varme og vær taalmodig! Æggekagen kan vendes, saa den bliver brun paa begge Sider. Med en Kniv løsnes den ved Siderne, saa den kan glide af Panden. Tag saa et Laag i venstre Haand og lad Æggekagen glide derover paa ved at sætte Kanten af Panden ved Kanten af Laaget, og idet man langsomt trækker Panden hen over Laaget, glider Æggekagen af sig selv af og bliver liggende midt paa Laaget. Læg Panden over Æggekagen og vend rask, saa Laaget nu ligger øverst, og bag igen Æggekagen nogle Minutter. Det gør ikke noget, at den ikke vendes, blot den bliver godt gennembagt.



Brød-Æggekage.

Hertil bruges Brød i Stedet for Flæsk. Franskrød eller Rugbrød skæres i tynde Skiver, der deles i 3—4 Stykker. Margarinen kommes paa Panden, Brødet lægges paa og brunes lidt paa begge Sider, og derefter hældes Æggemassen paa. Den tilberedes som Flæskeæggekage og serveres med Frugtkompot eller Sukker.





Pandekager I.

250 gr Mel, 1 á 2 Æg, 4 dl Mælk, $\frac{1}{4}$ Teskefuld Salt og 1 Spiseskefuld Sukker. Melet røres med lidt af Mælken, til alle Klumperne forsvinder, derefter kommes Æggene i, og det røres godt til sidst med Resten af Mælken, Sukker og Salt. Den, der har Øvelse i at bage Pandekager, kan tilsætte en dl Mælk mere. Panden varmes lidt, Margarinen kommes paa og smeltes; med en Ske kommes Dejgen hen derover. Panden drejes, saa Dejgen dækker Bunden. Naar Pandekagen er brun paa Undersiden, stikkes en Kniv ind under den, og den vendes rask. Den kan ogsaa vendes ved Hjælp af et Laag, som forklaret ved Æggegekagen. Til at vende en Pandekage i Luften hører der Øvelse og en bestemt Bevægelse med Panden. Den kan læres, men lad ikke for mange gaa i Asken!

Pandekager II.

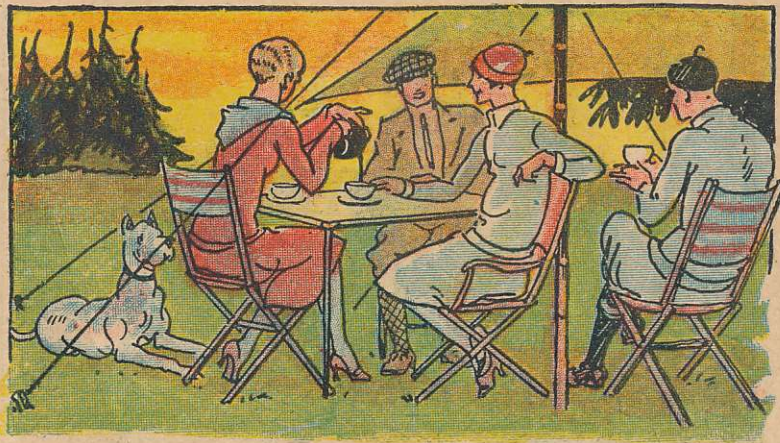
Pandekager kan ogsaa tilberedes uden Æg, da røres Melet med 2 dl Øl, 2 dl Mælk, Sukker og Salt.



DESSERTER.

Citronfromage.

4 Æg, 100 gr Sukker, Saft af ca. $1\frac{1}{2}$ Citron, 7 Blade Husblas og 2—3 Spiseskefulde koldt Vand. Æggene deles, Blommerne kommes i en, Hviderne i en anden Skaal. Sukkeret kommes i Blommerne og røres dermed, til det fylder godt i Skaalen. Citronsaften tilsættes. Hviderne piskes meget stive og holdes parat. Husblassen lægges i en lille Kasserolle og overhældes med Vandet, saa de blødgøres. Kasserollen holdes hen til Varmen, saa Husblassen opløses (rør godt deri), derefter hældes den meget langsomt i Blommerne og røres rask rundt. Saa tilsættes Æggehviderne, der røres let i, saa de ikke knuses. En Times Tid efter kan Fromagen serveres.



Kaffe.

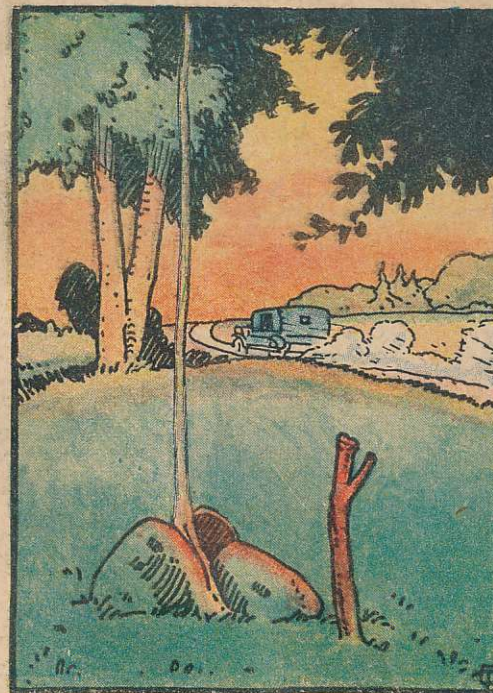
Kaffekanden blev maaske hjemme, men Posen er heldigvis med. Til Kaffen maales Vandet med en Kop over i Kasserollen. Naar Vandet koger, kommes 1 Teskefuld Bønner i til hver Kop, der røres rundt med en Spiseske (ikke en Træske). Kaffeposen, der først er skyllet med varmt Vand, anbringes over en anden Kasserolle, og nu hældes Kaffen igennem Posen. Den opfindsomme skal nok faa Kaffeposen anbragt saaledes, at den hænger paa Skaffet af en Træske el. lign.

Kakao.

1 l Mælk bringes i Kog. 35 gr Kakao og 35 gr Sukker udrøres med noget af den kogende Mælk og blandes i Mælken og faar et Opkog med denne. Der kan tages mere eller mindre Sukker eller Kakao efter Smag.

Te.

Kom Teblade paa Tesien, stil den over Koppen og hæld kogende Vand igennem.



Trykt i Carl Allers Etabl., Valby.