

# DE VOLKSKEUKEN

Voorschriften om goed eten

=: goedkoop te bereiden :-

ALGEMEEN AGENT  
J. VERHOEVEN, Edw. Pécherstraat, 37  
Antwerpen (Zuid)

## Algemeene Voorschriften

Indien wij het bereiden eeniger goedkoope spijzen willen aanleeren, blijft er buiten de gewone bereiding de aandacht te trekken op verschillende kleine punten :

1. De hoeveelheid hangt af van het getal personen en van de hongerigheid ;
2. De smaak verschilt bij alle menschen en iedere kokin moet de spijzen min of meer bekruiden volgens goesting of vraag ;
3. Het min of meer binden der spijzen is volgens goesting ;
- 4 Volgens de beurs kan men de spijzen kostelijk maken door bijvoeging of vermeerdering, volgens de spijzen, van vleesch, eieren of bouillon. In beroemde tijden wordt daarover niet getwist.

Wij zullen dus besluiten met dit enkel grondbegin : Over goesting en kleuren valt er niet te twisten.

Ons enkel doel is goedkoop en toch redelijk eten te bereiden.

### EEN SOEP DIE VULT

Werp geen oudbakken korstjes noch anderen afval van brood weg. Bak die stukjes in wat vet.

Neem dan 5 liter water; zet het op, maar gooi er de korstjes in als 't water nog koud is, terzelfder tijd een kleine handvol zout.

Snijd er dan, zeer fijn, wat selder in — niets van wegsmijten, maar goed wasschen — wat porei, wat peekens, wat spruitjes of een savooiken; verder, een halven kilo pataten.

Is het gaar, de pataten plat doen op het schuimspaan. Hebt gij de soep liever nog dikker, ge kunt er wat rijst bijdoen. Zoo'n schotel en een snee brood er bij, laat ze dan maar bovenkomen!

#### AARDAPPELSOEP

Zes liter water. Daarin: 2 kg. aardappels, 1 kg. goede roode peeën, 5 poreien of 2 ajuinen gebruineerd — als hij niet te duur is, anders porei.

Samen koken en doordoen; naar belieft wat azijn of citroensap, om het min of meer den smaak te geven van lekkere tomatensoep. Peper en zout niet vergeten.

Dit is een soep voor 2 dagen, voor een huishouden van 6 personen. Gezond en voedzaam voor kinderen en groote menschen.

#### BOONEN OF ERWTENSOEP

Hoe bereidt men best een smakelijke en voedzame boonen- of erwtensoep?

dat hij zou "opgaan". Men doet water in eenen grooten pot koken.

Terwijl het water kookt, steekt men van den deeg, met eenen lepel, dien men eerst in koud water dompelt, kleine stukken af, die men den vorm van den lepel geeft; men laat de stukken deeg in het kokend water vallen en eenige minuten voort koken.

Men schept de knoede's uit het water met een vischspaan en legt die op eene platten schotel. Men dient op met gesmolten boter in eene sauspan. Men kan ook daarbij meel-suiker opdienen.

Het water waarin de knoedels gekookt zijn, kan aangewend worden om pap te maken.

#### GEWEEKT BROOD

Men zal de korsten van de sneden brood afdoen. Geklopte eieren, melk en suiker mengen, daarin de broodsneden weeken en braden in eene pan met boter of vet.

Men weekt ook in melk, nadien wentelen in ei en bakken. Bij gebruik suiker bijdoen.

De eerste bereidingswijze is de beste.

#### AARDAPPELENPUDDING

Men laat een halve kilo aardappelen met zout koken, men giet af, schudt op en doet ze fijn.