Indskrivningsbog

For Kostberegning

I Husfärelse

Ninna Jensen

Bogen er beregnet til Indskrivning af de væsentligste
dervisningen gennemgaaede Retters Pris og Nærings-
ld. – Til Hjælp og Vejledning er der trykt en kort
sigt over Ernæringslæren og enkelte Eksempler paa,
edes Kostberegninger foretages, ligesom der paa Bogens
idste Side er aftrykt en Næringsmiddeltabel. – (Nu
foreningens og Husholdningsraadets Tabel).
n anden Del af Bogen, der indledes med en trykt
sigt over Husførelsen, er beregnet til Indskrivning af
ørgsmaal, Lærerinden gennem sin mundtlige Vejled-
(Foredrag og Samtaler) gennemgaar med Eleverne.
Eks. kan de første 20 Sider benyttes til efter Diktat
dskrive de vigtigste Punkter for Husførelse, Bord-
ing, Opvask, Køkkenregler, Bageregler, Kogeregler,
regler, Hjemmets Udgifter og lidt om de vigtigste
ngsmidler. – Af de sidste Sider kan f. Eks. bruges
Opskrifter vedrørende Bagning, 2 til Forretter, 4 til
etter, 2 til Desserter, 2 til Paalæg og Resten til For-
gt og Indholdsfortegnelse; men det vil dog maaske
nok saa praktisk at anføre Opskrifterne efterhaanden,
le fremkommer ved Undervisningen – og saa ved en
ldsfortegnelse bag i Bogen anføre Grupperne efter
l, som Eleverne selv maa skrive.

Ernæringslære.

Ved Hjælp af foretagne videnskabelige Undersøgelser og gjorte Erfaringer ved man, at af Næringsstofferne Æggehvide, Fedt, Kulhydrater skal den daglige Kost indeholde visse Mængder, der dog til en vis Grad maa staa i Forhold til vedkommendes Legemsudvikling og Arbejdsydelse; efter Dansk Kosttavle:

ca. 70 gr Æggehvidestof (Protein)
» 70 » Fedtstof
» 350 » Kulhydrater = Stivelse og Sukker
\+ Vitaminer, Mineralstoffer og Vand.

Æggehvidestofferne bestaar af Grundstofferne Ilt, Brint, Kulstof, Kvælstof, Svovl og Fosfor, faas navnlig gennem Kød, Mælk, Æg, Bælgfrugter og Kornsorterne, billigst gennem sk. Mælk, Kornprodukter.

Fedtstof bestaar af Grundstofferne Ilt, Brint, Kulstof, faas gennem sød Mælk, Fløde, Smør, Flæsk, Margarine.

Kulhydrater, hvorved forstaas Stivelse og Sukker, bestaar af Grundstofferne Ilt, Brint og Kulstof og faas særlig gennem Fødemidler fra Planteriget og er de billigste Næringsstoffer; bør derfor bruges i store Mængder gennem Brød, Grød og Kartofler.

Vitaminer, hvoraf findes flere Grupper, er af største Betydning.

A-Vitaminer findes navnlig i Smør, Fløde, Æg, Levertran.

B-Vitaminer i groft Mel og Brød, Kartofler, Grøntsager og Rodurter.

C-Vitaminer i frisk Frugt. — Men alle tre Slags i store Mængder i Sødmælk, Gulerødder, Tomater, Grønkaal, Spinat, Salat. — **D-Vitamin** findes navnlig i Æg, fed Fisk og Levertran.

Mineralstoffer: Jern faas f. Eks. i groft Brød og Grøntsager, Kalk i Mælk og Ost, Jod i Fisk o. s. v.

Naar Næringsstoffer optages og forbrænder i Legemet, udvikles der Varme, som maales i Kalorier eller Varmeenheder. Ved een Varmeenhed forstaas den Mængde Varme, der skal til for at opvarme 1 kg Vand 1 Gr. C.

1 gr Æggehvidestof udvikler saaledes 4,1 V. eller Kalorier, 1 gr Fedtstof udvikler 9,3 V. eller Kalorier, 1 gr Kulhydrater udvikler 4,1 V. eller Kalorier. Et voksent Menneske har Brug for ca. 2400 Kalorier daglig.

Kostberegninger og Kostundersøgelser kan foretages forholdsvis let, naar man har Rede paa de Mængder af Produkter, der bruges til de enkelte Retter, Maaltider eller Kostperioder, og man har afpassede Tabeller over Næringsindholdet i de benyttede Fødemidler. En saadan Tabel findes paa følgende Omslagsside.

Produkter til en Dags Kost.

Familien bestaar af Mand, Kone og 3 Børn	Kr.	Øre	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof	Kul-hydra-ter	Kalorier
Sødmælk 1½ l. = 1500 gr à l. 24 Ø.		36,0	49,5	57,0	60,0	979
Kærnem. 1½ l. = 1500 gr à l. 8 Ø.		12,0	49,5	12,0	60,0	561
Rugbrød 900 gr à kg 18 Ø.		16,2	72,9	7,2	495,0	
Sigtebrød 600 gr à kg 36 Ø.		21,6	48,6	4,8	330,0	
Havregryn 300 gr à kg 40 Ø.		12,0	45,0	19,8	207,0	
Kartoffel- og Hvedemel 75 gr		2,4	8,3	0,6	51,8	
Sukker 300 gr à kg 40 Ø.		12,0			300,0	
Æbler 750 gr à kg 25 Ø. (netto 600 gr)		18,8	5,4		78,0	
Oksekød 400 gr à kg 100 Ø.		40,0	76,0	64,0		
Kartofler og Kaal 1000 gr (netto 800)		8,0	14,4		160,0	
Smør og Margarine 275 gr		43,0	2,5	228,3		
Æg 2 Stk. (110 gr)		14,0	16,5	12,1		
Ost 90 gr à kg 80 Ø.		7,2	25,2	14,4	3,6	
Marmelade 140 gr à kg 45 Ø.		6,3			84,0	
Kaffe, blandet, 75 gr à kg 400 Ø.		30,0				
Ialt		279,5	413,8	420,2	1829,4	
Til hver Person gennemsnitlig NB. Rigeligt af baade Æggehvidestof og Fedtstof.		56	83	84	366	2622

NB. Dagskosten: Morgenmad: Havregrød m. Sødmælk, Brød m. Smør og Kaffe.
Middagsmad: Æblesuppe, Bankekød m. Kartofler og raa Kaalsalat.
Aftensmad: Smørrebrød, Kærnemælk.

Priserne er bibeholdt fra 1938—39.

Eksempel paa en Kostberegning.

Middag til 4 Personer	Kr.	Øre	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof	Kul-hydra-ter	Kalorier
Majsflagegrød:						
Mælk 2 l. = 2000 gr à l. 8 Ø.		16,0	66,0		80,0	
Majsflager 250 gr à kg 48 Ø.		12,0	25,0	5,0	192,5	
Salt, Kanel, 40 gr Sukker		5,0			40,0	
Smør 20 gr à kg 220 Ø.		4,4	0,2	16,6		
Øl 1 Fl. = 750 gr à l. 32 Ø.		24,0			60,0	
Ialt		61,4	91,2	21,6	372,5	
à Portion		15,4	22,8	5,4	93,1	525,4
Æbleflæsk:						
Flæsk 250 gr à kg 130 Ø.		32,5	20,3	165,0		
Æbler 1000 gr à kg 25 Ø.		25,0	9,0		130,0	
Sukker 50 gr à kg 40 Ø.		2,0			50,0	
Brød 200 gr à 18 Ø.		3,6	16,2	1,6	110,0	
Ialt		63,1	45,5	166,6	290,0	
à Portion		15,8	11,4	41,7	72,5	731,8
Hele Middagen		31	34	47	166	1257

NB. For 1 Øre faas 41 Kalorier.

Eksempel for Ungdomsskolen.

	Efterret for 4—6 Personer	Kr.	Øre	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof	Kul-hydra-ter	Kalorier
Brunkaal med Kødfars:							
	Hvidkaal 1½ kg (1500 gr)		15,0	27,0		120,0	
	Sukker 50 gr		2,0			50,0	
	Margarine 25 gr		3,0	0,2	20,8		
Fars:	Oksekød ½ kg (500 gr)		65,0	95,0	80,0		
	Kartoffel- og Hvedemel 60 gr			3,6	0,2	45,6	
	+ Salt og Peber		3,0				
	Mælk 3 dl (300 gr)		3,0	9,9		12,0	
Brød:	Rugbrød (100 gr)		2,0	8,1	0.8	55.0	
			93,0	143,8	101.8	282,6	2695,0

Tillavning:

Hvidkaalen snittes i Strimler, Sukkeret brunes i Gryden til »Karamel«, Margarinen tilsættes, den aftørrede Kaal kommes i og brunes godt; lidt Vand skænkes ved, og Kaalen smaakoger ca. 20 Min. Der laves saa en Fordybning i Kaalen, deri lægges Farsen, og Kaal lægges op over. Under lukket Laag dampes det hele, til Kaal og Fars er mør, ca. ¾ Time.

Kødet til Farsen aftørres, udskæres og hakkes 3—4 Gange gennem Kødmaskinen. Det hakkede Kød røres op med Mel, Mælk og Krydderier til en ikke for lind Fars. — Brunkaal m. Fars serveres paa et Stegefad, spises med Brød og kan gives med brun Sovs.

NB. De anførte Priser er de i 1938—39 gældende.

Morgenmaaltid.	Kr.	Øre	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof	Kul-hydra-ter	Kalorier
250 g Havregryn 0,70 pr kg		17,5	32,5	16,5	172,5	
1 Tsk Salt a. 0,26 "		0,1				
3/4 l Sød Malk 0,36 pr l		27,0	24,8	28,5	30,0	
400 g Kampal 0,90 pr kg		36,0			160,0	
300 g Rugbrød 0,30 "		9,0	24,3	2,4	165,0	
180 g Grahamsbrød 1,10 "		19,8	19,8	3,4	99,0	
75 g Smør 4,29 "		32,2	0,7	62,3		
180 g Marmelade 1,20 "		12,0			60,0	
40 g Kaffesurrogat 2,84 "		11,4				
36 g Melis 0,49 "		1,8			36,0	
1/2 dl Fløde 2,40 pr l.		12,0	1,7	11,0	2,0	
Til 6 Personer	1	78,8	108,8	124,1	724,5	4570,7
Til 1 Person		29,8	18,1	20,7	120,8	761,8.

d

	Kr.	Øre	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof	Kul-hydra-ter	Kalorier
1 Barn 0-2 Aar 0,2 Enhed.						
1 " 2-4 " 0,3 "						
1 " 4-6 " 0,4 "						
1 " 6-8 " 0,5 "						
1 " 8-10 " 0,6 "						
1 " 10-12 " 0,7 "						
1 " 12-14 " 0,8 "						
1 Pr. Kvinde 0,8 "						
1 " Mand 1,0 "						
1 " " over 60 Aar 0,8 "						

Middag.	Kr.	Øre	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof	Kul-hydra-ter	Kalorier
Spbagt Kødmælk m/ Rasiner						
Stegt Kartobler m/ Kartoffler og br. Smør						
1½ l Kødmælk a 0,11		16,5	49,5	12,0	60,0	
150 g Sukker " 0,49		7,4			150,0	
100 g Rasiner " 1,40		14,0	3,0	2,0	76,0	
100 g Smør " 4,29		42,9	0,9	83,0		
75 g Mel " 0,65.		4,9	6,1	0,6	57,0	
1¼ kg Kartobler " 1,30		162,5	237,5	10,0		
1dg Kartoffler " 0,24.		24,0	18,0		200,0	
Rasp Salt		9,0				
Til 5 Kvinder	2	81,2	315,0	107,6	543,0	4518,5
Til 1 Enhed.		70,3	78,8	26,9	135,8	1129,6
For 1 Øre faas.						16,1

	Kr.	Øre	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof	Kol-hydra-ter	Kalorier
Uges Kost.						
Morgenmad: Havregrød eller raa Gryn med Malk.						
" Kaffe med Brød Ost. Marmelade Smør						
Middag: 2 Retter daglig Mad en Gang						
panere Middag.						
Eftermiddag: Kaffe med panere Bagværk.						
Aftensmad: En lille Varm Ret. Smør						
Brød Paalag og The.						
Aftendrik: En lille Forfriskning.						
9 l Sodmalk a. 0,32.	2	88,0	297,0	342,0	360,0	
1,1 l Flöde a 2,40	2	64,0	36,3	242,0	44,0	
5,40 g Og " 3,50	1	89,0	81,0	59,4		
2¼ kg Smør " 4,29	9	65,3	20,3	1867,5		
250 g Spak " 4,00	1	00,0	20,3	165,0		
2¼ kg Oksekød " 2,40	5	40,0	427,5	360,0		
¾ " Lever " 3,90	2	92,5	142,5	28,5		
1,2 kg Skrubbe " 1,30	1	56,0	228,0	9,6		
½ " Ost. " 3,60	1	80,0	140,0	80,0	20,0	
300 g roget Sild " 2,20		66,0	69,0	33,0		
3,6 kg Rugbrod " 0,30	1	08,0	291,6	28,8	1980,0	
4 " Sigtemel 0,65.	2	60,0	324,0	32,0	3040,0	
	34	08,8	2077,5	3247,8	5444,0	

	Kr.	Øre	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof	Kul-hydra-ter	Kalorier
Overført	34	08,8	2077,5	3247,8	5444,0	
1 kg Havregryn a 0,70		70,0	150,0	66,0	690,0	
3 " Sukker " 0,49	1	47,0			3000,0	
125 g Rasvier " 1,40		17,5	3,8	2,5	95,0	
7 kg Kartofler " 0,24.	1	68,0	126,0		1400,0	
2¼ " Rodfrugter " 0,15.		33,8	45,0		225,0	
1,8 " Hovedkaal " 0,10		18,0	32,4		144,0	
7 " Æbler " 0,60	4	20,0	63,0		910,0	
2½ " Tomater " 2,50	6	25,0			250,0	
400 g Kaffeerstatning 3,30.	1	32,0				
125 g Theerstatning 10,00	1	25,0				
125 g Cacao " 3,50		43,8	27,5	25,0	50,0	
Krydderier.		94,2				
¼ kg Ost " 2,00		50,0	27,5		107,5	
3 dl Olie pr halvflaske 3,15.	2	52,0		300,0		
Til 5 Kvinder 21-70 Aars Dag	56	05,1	2552,7	3641,3	12315,5	94823,7.
Til 1 Person pr Dag.	1	33,5	60,8	86,7	293,2	2257,7.
Til 1 Enhed pr Dag	1	70,4	77,6	110,7	374,3	2882,2.
For 1 Øre faas.			R			16,9

Ristand har Pasklæd fra Kilden Vej, bestaar af Mand Kone 3 Børn 2 11-13 Aar. Ristanden har paa en Dag anvendt følgende Madvarer.

		Kr.	Øre	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof	Kulhydrater	Kalorier
		Kilde vagt					
Frid	835 g Rugbrød a 0,30.		25,1	67,6			2087,5.
	240 g Franskbrød " 0,82.		19,7	26,4			600,0
	150 g Kærnemel " 0,72		10,8	16,5			525,0
	400 g Sukker " 0,49.		19,6				1640,0
45%	1½ kg Torsk " 1,15.	825,0	1,72,5	156,8			660,0
5%	60 g Spegepølse "6,80	57,0	40,8	8,6			278,1
25%	¼ kg Rødabler " 0,40	187,5	10,0	1,7			93,8
	2½ l sød Malk " 0,32		80,0	82,5			1625,0
	1½ l Kærnemalk " 0,11		13,8	41,3			467,3
5%	95 g Ost " 3,60	80,8	30,6	22,6			242,4
	200 g Smør " 4,29		85,8	1,8			1520,0
20%	1¼ kg Kartf " 0,24	1000,0	30,0	18,0			900,0
15%	¼ kg Sukkerærter " 0,30	212,5	7,5	1,9			106,3
	150 g Marmelade " 2,90		43,5				369,0
10%	150 g Æg " 3,50	135,0	52,5	20,3			189,0
	Forskellige Varer 1,15.		1,15,0				
	Beregn Kalorier pr Enhed	2898,3	7,57,2	466,0			11303,4.
	Hverdagens Pris " "		1,94,1				
	Kalorier for 1 Øre						
	Tilvirgelse Kalkerium Tarfyens gnsk						14,9.
	" " B.B.C.D Kalorier " "						

Kalcium	Fosfor	Jern	Vitamin A.	Kr. Øre B.	Ægge-hvide-stof	Fedt-stof C	Kul-hydra-ter	Kalorier D.
334,0	2505,0	16,7		417,5				
96,0	240,0	1,7		60,0				
45,0	180,0	2,3		75,0				
165,0	1650,0	8,3		412,5				
9,4	18,8	0,6	37,5	46,9	187,5			
3125,0	2500,0	2,5	2250,0	500,0	625,0		50,0	
808,0	525,2	1,0	161,6	8,1			8,1	
30,0	30,0	0,4	3200,0				100,0	
50,0	300,0	10,0		300,0	4000,0			
85,0	53,1	1,3	2125,0	85,0	159,4			
81,0	270,0	4,1	1350,0	67,5.			108,0	
4828,4.	8272,1	48,9	9124,1	1972,5.	4971,9		266,1.	
1238,1	2121,1	12,5	2339,5	505,8	1274,8		68,2.	

Husførelse.

For at føre en forsvarlig Husførelse, økonomisk set, maa man vide, hvor meget man kan tillade sig at bruge af

a. Penge til Indkøb af Kolonialvarer o. a.
b. Egne Produkter som Mælk, Æg, Havesager, Kød, Flæsk.

Dernæst maa man lægge en Plan for sin Husførelse og sit Arbejde.

a. Vælge Maaltider og Retter, der er hensigtsmæssige, fremstillet af de Produkter, der er de billigste og bedste — paa Landet navnlig af Mælk og andre egne Produkter.
b. Afpasse Husførelsen efter de Menneskers Tarv, som udgør ens Husstand, tage Hensyn til Børn, gamle Mennesker og stærkt arbejdende Personer.
c. Bruge rigeligt af billige Produkter.
d. Være præcis med Maden — servere den tiltalende — selv spise med og holde god Bordskik.
e. Begynde alt Arbejde i god Tid.

Arbejdet lettes ved:

a. en god, vel tilrettelagt Arbejdsplan.
b. Vand i Køkken og Bryggers — gode Afløbsforhold (Kloak).
c. Godt Kogested (alm. Komfur, Gas eller Elektricitet).

Husk, at økonomisk Husførelse fremmes ved:

a. fornuftige Indkøb,
b. kontant Betaling,
c. Husholdningsregnskab,
d. selv at udføre Hjemmets Arbejde, tilberede Maden, sylte, bage o. s. v.

Regnskab skal føres daglig, gøres op hver Uge, helst samles hver Md. og opgøres aarligt. — Det skal fortælle, hvor meget der er udbetalt (Kasseregnskab), hvor meget der er brugt i Husholdningen af købte Madvarer og egne Produkter, og hvor meget der eventuelt skyldes til Købmænd. (Se Husmoderens Regnskabsbog).

Forslag til 3 Standard Husholdningsbudget

No.	Faste Udgifter.	Aars Indtægt 3000 Kr. pr Aar 600 Kr.	pr Maaned 50 Kr.	% af Aars
1.	Husleje	144 –	12 –	
2.	Brændsel Lys Gas	190 –	16 –	
3.	Skat	110 –	9 –	
4.	Forsikring	60 –	5 –	
5.	Telefon Blade Fagforening	00 –	0 –	
6.	Renter	00 –	0 –	
7.	Undervisning	60 –	5 –	39 %
8.	Lygeudgifter			
	Husholdningsudgifter.			
9.	Føderaner Drikkevarer	802 –	67 –	
10.	Husliq Hjælp	000 –	00 –	
11.	Vask og Rengøring	60 –	5 –	
12.	Vedligeholdelse og Hyandskaffelse	60 –	5 –	31 %
	Personlige Udgifter			
13.	Klæder og Fodtøj	480 –	40 –	
14.	Hygiejne og Toilettartikler	60 –	5 –	
15.	Gave, Radio, Rejser, Koncerter	134 –	11 –	
16.	Tornøjelse Tobak Lommepenge	120 –	10 –	26 %
	Opsparing			
17.	Afdrag paa Gæld	000 –	00 –	
18.	Liv og Pensionsforsikring	60 –	5 –	
19.	Reservefond	60 –	5 –	4 %
		3000 Kr.	250 Kr.	100 %

By husholdning Aargang 1938 Metode Alma Andersen

Aarets Indtægt 3600 Kr 2 Børn 7 til 11 Aar			Aars Indtægt 6000 Kr 2 Børn 7-11 Aar.		
pr Aar	pr Mnd	% af Aarsindtægt	pr Aar	pr Mnd	% af Aarsindt.
720 Kr	60 Kr.		1200 Kr.	100 Kr	
156 -	13 -		120 -	10 -	
169 -	14 -		506 -	42 -	
110 -	9 -		120 -	10 -	
60 -	5 -		200 -	16 -	
00 -	0 -		00 -	00 -	
36 -	3 -		84 -	7 -	
60	5 -	36 %	60 -	5 -	38 %
1278 -	107 -		1752 -	146 -	
000 -	00 -		300 -	25 -	
72 -	6 -		90 -	8 -	
72 -	6 -	40 %	90 -	8 -	37 %
500 -	42 -		800 -	66 -	
60 -	5 -		90 -	8 -	
100 -	8 -		180 -	15 -	
87 -	7 -	21 %	158 -	13 -	21 %
00 -	0 -		00	0 -	
60 -	5 -		120 -	10 -	
60 -	5 -	3 %	130 -	11 -	4 %
3600 Kr	300 Kr.	100 %	6000 Kr.	500 Kr.	100 %

Ung-Pigebudget Kokkepige 22. Aar.

	pr. Aar.	pr Mud.
Løn.	1000 Kr.	83,35 Kr.
Faste Udgifter	48 "	4,00 "
No 1 Skat.	28 "	2,25 "
" 2. Sygekasse.	12 "	1,00 "
" 3. Undervisning	15 "	1,25 "
" 4. Kontingent o. l.	36 "	3,00 "
" 5. Syge + Tandlægeudgift		
Personlige Udgifter.	300 "	25,00 "
" 6. Prevaltøj + Arbejdstøj	66 "	5,50 "
" 7. Fodtøj	30 "	2,50 "
" 8. Hygiejneartikler	9 "	0,75 "
" 9. Blade + Porto	33 "	2,75 "
" 10. Gave Rejser Kørepenge	24 "	2,00 "
" 11. Lommepenge.	36 "	3,00 "
" 12. Fornøjelse	30 "	2,50 "
" 13. Ferieudgifter	120 "	10,00 "
" 14. Udstyr.	42 "	3,50 "
" 15 Cykel og Sport.		
Opsparing.		
" 16 Reservefond.	171 "	14,35 ".
	1000 Kr.	83,35 Kr.

Husholdningsbudget 8000 Kr.

Familien bestaar af 6 Personer Mand Kone
3 Börn og 1 ung Pige
Forste-Lærer boende i en St. By. har Kökkenhave
slagter en Gris om Aaret.

No 1. Husleje eller Renter	700 Kr	- 9%
" 2. Skat	420 Kr.	- 5%
" 3. Forsekring	240 "	- 3%
" 4. Opsparing	400 "	- 5%
" 5. Nyanskaffelse.	160 "	- 2%
" 6. Kulturelle Udgifter	480 "	- 6%
" 7. Personlige "	1500 "	- 19%
" 8. Husholdning.	4100 "	- 51%
	8000 Kr	- 100%

Specifikation af

a) Madvarer.	2300 Kr.
b) Lys og Varme	480 "
c) Vask Rengöring	400 "
d) Hjalp i Huset	400 "
e) Selskabelighed	200 "
f) Forskellige Udgifter.	320 "
	4100 Kr

Madplan for 1 Uge til 6 Personer.

	Morgenmad.	Middagsmad.	Eftermiddag
Mandag	Havregrød Kaffe m Brød	Sagovælling Stegt Sild m/ Kartf Persillisauce	Kaffe m/ Kringle
Tirsdag	Havregrød Kaffe m/ Brød	Sødgrød m/ Saftvand Stegt Flæsk, Kartf og Løgsauce	Kaffe m Boller.
Onsdag	Havregrød Kaffe m/ Brød	Kærnemælkssuppe m/ syltede Blommer, Gullach m/ Kartoffelmos.	Kaffe m/ Galopkringle
Torsdag	Havregrød Kaffe m/ Brød	Grønkaalssuppe m/ Kartfl. Klatter	Kaffe m/ Rester af Kager
Fredag	Havregrød Kaffe m/ Brød	Øblesuppe m/ Brødterninger, Frikadeller m/ Sauce Kartofler	Kaffe med Kringle Kiks
Lørdag	Havregrød Kaffe m/ Brød	Øllebrød m/ Mælk. Stv. Hvidkaal bankel Flæsk.	Kaffe med Smørrebrød og Marmelade.
Søndag	Havregrød Kaffe m/ Brød	(Henkogt) Medisterpølse Kartofler Sauce Bondepige m/ Slør	Kaffe m/ Kringle Smaa Sødskager Tvebakker.

1,10 pr Dag til Person.

Aftensmad.	Aftendrik.
Biksemad, Ost Marmelade Spegepölse Leverpostej.	Kaffe m/ Kringle.
Grönsager Ost Rüllepölse Gulerodsalat.	Kaffe med Smörrebiöd og Marmelade.
Kartoffelsalat m/ Skinke Marmelade Skörost Spegepölse Grönkaalssalat.	Kaffe m/ Kiks.
Brünkaal m/ Flasketerinnger Ost Marmelade afskaaret Skinke Leverpostej.	Kaffe m/ Boller
Stv Kartofler m/ bayerske Pölser, Ost. Spegepölse- Sild i Eddike	Kaffe m/ Kiks Tvebakker.
Biksemad. Marmelade Leverpostej Rüllepölse	Kaffe med Kringle.
Ködraud m/ stv Gule= rödder, Ost Marmelade Skinke Rüllepölse	Kaffe m/ Sodakager Tvebakker.

Ja mygt gjelder

Forslag til Landhusholdningsbudget Aargang 194

Agust Mnd. Frue Magdalene Lauritsens Metode
Familien bestaar af 5 Personer Mand. Kone
3 Børn, har selv Ejendom med Have
Aarets Indtægt 5000 Kr.

Udgifterne anslaas til

1/ Renter	500 Kr.	lig	10 %
2/ Skat	225 "	"	4½ %
3/ Forsekringer	175 "	"	3½ %
4/ Opsparing	350 "	"	7 %
5/ Forskellige Udgifter	250 "	"	5 %
6/ Personlige "	850 "	"	17 %
7/ Husholdningen.	2650 "	"	53 %
	5000 Kr	"	100 %.

Specifikaktion Husholdnings Udgifter

A/ Madvarer	2100 Kr.
B/ Lys Varme	250 "
C/ Vask Rengøring	100 "
D/ Hjælp i Husst	50 "
E/ Veligeholdelse.	150 "
	2650 Kr.

ca 5000 til Husholdning

Madplan til 5 Personer for 14 Dage

Morgenmad	Middag	Eftermiddag
Havregrød m/ Mælk Kaffe m/ 2 Stk Rugbrød 1 " Sigtebr.	Medisterpølse Kartf Sauce. Bondepige m/ Slør	Kaffe m/ Kringle Smaa Sadakage
"	Stegt Fløsk m/ Kartf Løgsauce Rabarbergrød.	Kaffe m/ Rester af Kagerne
"	Vandgrød m/ Saftvand Stegt Sild m/ Kartf Persillesauce.	Kaffe m/ friskbagt Sigte= brød
"	Frikadeller Sauce Kartf. Kold Kærne= mælk m/ reven Rugbrød	Kaffe m/ Kringle.
"	Gule Ærter Kødet m/ Kartf.	Kaffe m/ Kringle m/ Smør
"	Kærnemælkssuppe. Gullach m/ Kartf Sauce.	Kaffe m/ Sigtebrød m/ Marmelade
"	Øllebrød m/ Mælk Pandekager.	Kaffe m/ Sigtebrød.

i August Mnd. Har selv slagtet Gris.

Aftensmad	Aftendrik.
Spejlæg m/ristede Kartofler. Rullepølse Leverpostej. Øst.	Kaffe m/ Kringle Tvebakker.
Stv Kartofler kold Pølse og Flask - Øst. Skinke - Spegepølse.	Grød
Stv Hvidkaal m/ Skinke. Marmelade Rullepølse Øst.	Grød
Stv Kartf Resten af Frikadellerne. Spegepølse Rullepølse Øst.	Kaffe m/ Kringle.
Kartoffelmos m/ Flæsketernuger Leverpostej Rullepølse Marmelade	Tykmalk.
Biksemad - Leverpostej Tomater Øst. Marmelade.	Stikkelsbærgrød
Kartoffelsalat m/ bayerske Pølser - Øst Spegepølse Kartf m/ Høj	Kaffe m/ Boller.

Pølsen [illegible] dyre for Alm Hvidkaal

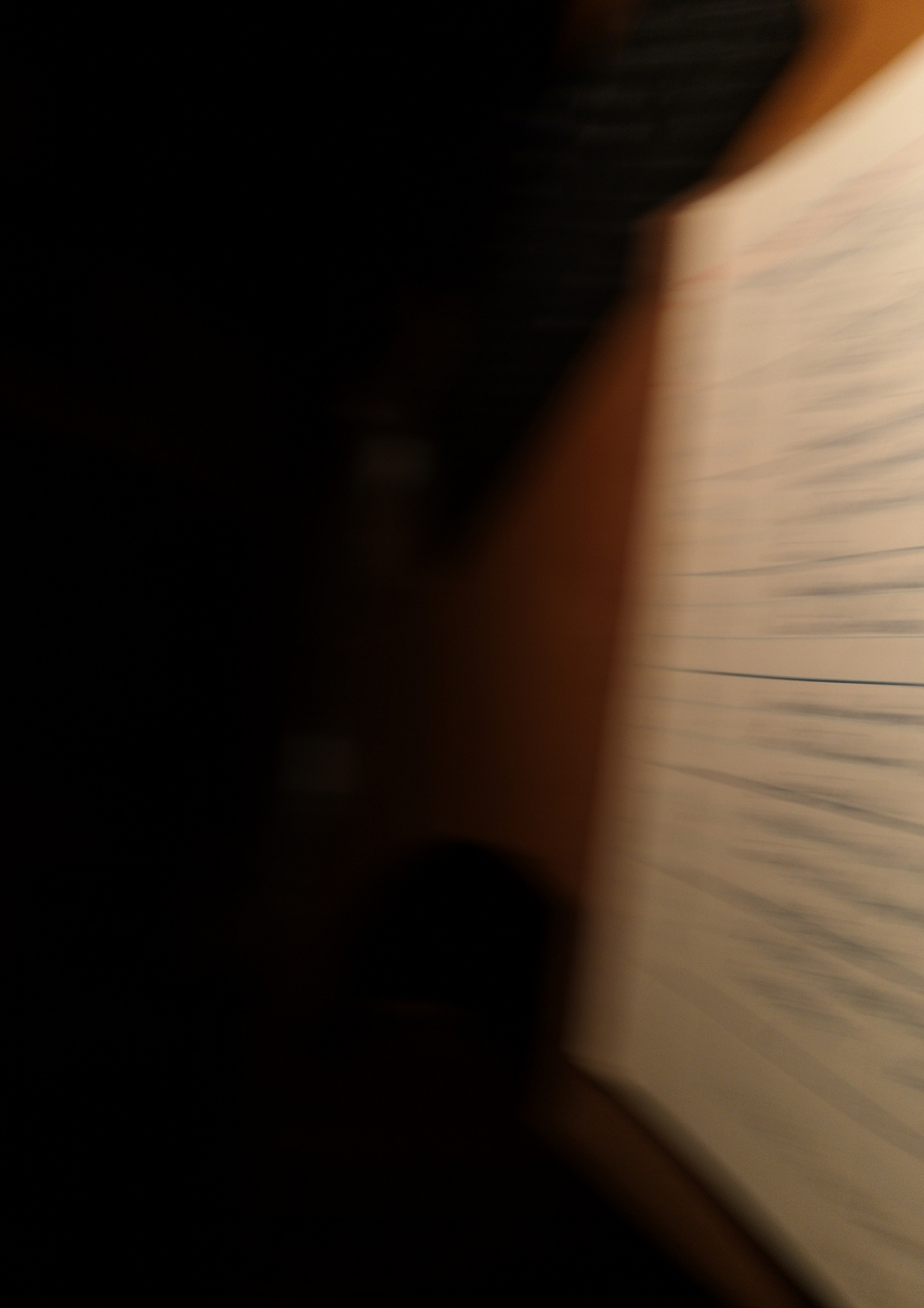
Har en Del henkogt.

Morgenmad	Middag	Eftermiddag
"	Ribbensteg m/ Kartf Sauce Hindbær m/ Flöde.	Kaffe m/ Boller - Krydderekage.
"	Stegt Fisk m/ Kartf Persilbesauce Saftsuppe m/ Tvebakker.	Kaffe m/ Rester af Kagerne
"	Mannagröd m/ Saftvand Stegt Flæsk m/ Karf Sauce.	Kaffe m/ Sigtebröd
"	Kyllingsteg m/ Kartf Sauce. Solbærgröd	Kaffe m/ Boller
"	Sagovælling m/ Sukker Kanel. Restet Skinke m/ Sauce Kartf.	Kaffe m/ Boller Kiks.
"	Frikadeller m/ Kartf Sauce. Kald Kærnemælk m/ reven Rugbröd	Kaffe m/ Kringle
"	Ollebröd m/ Mælk. Pandekager.	Kaffe m/ Kringle.

Hvorfor ikke give nogle af Rommens

dejage Urtesen

Mandag - Tirsdag - Onsdag - Torsdag - Fredag - Lørdag - Søndag



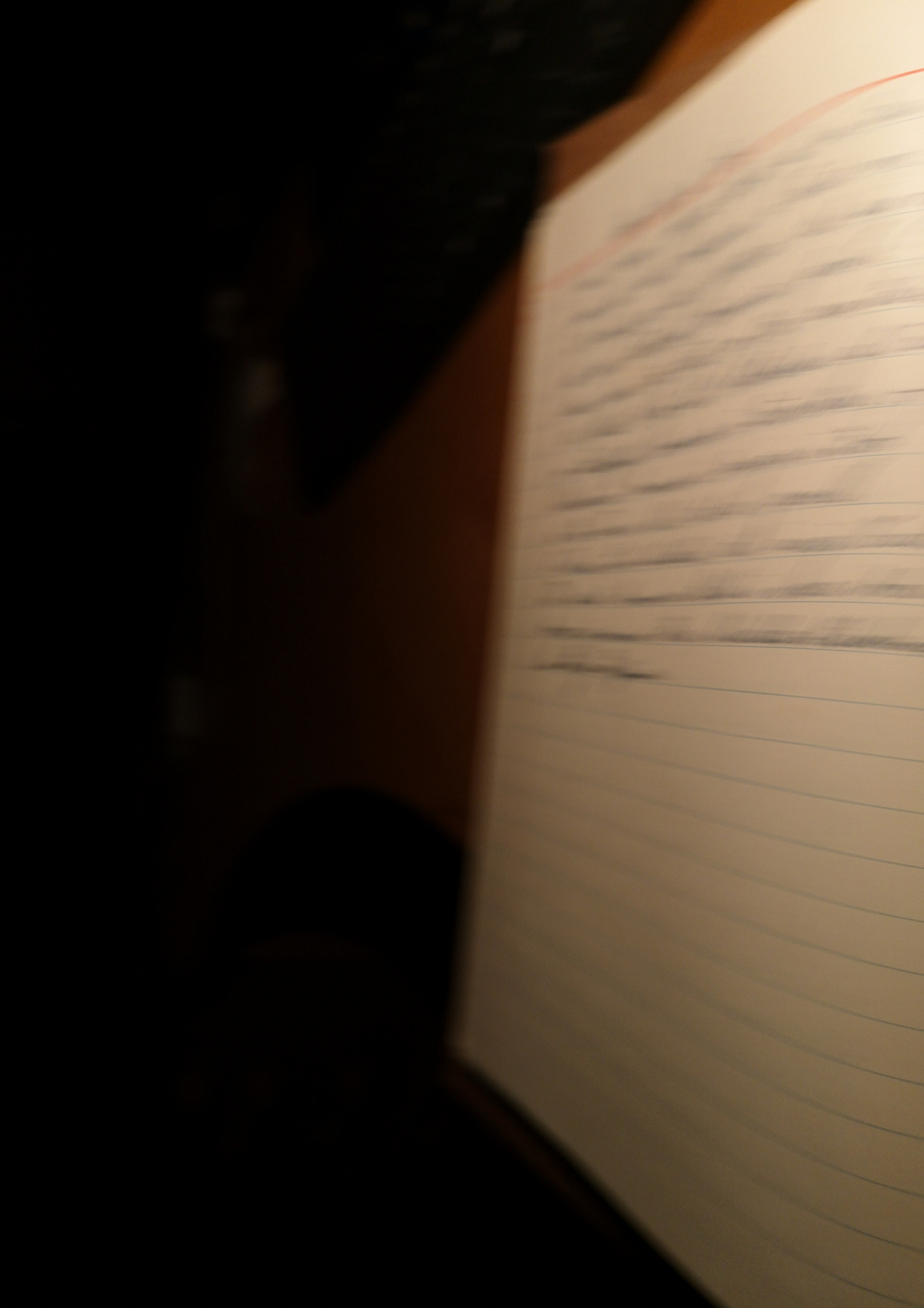
Vask.

=1 Haardhedsgrad

(Vandet inderholder 1 gr Kalk i 100 l Vand)
(Burnus inderholder Soda og Enzüme fra Oksens Bugspytkirtel. Vandet maa være 30-40 G.
(50 g Burnus til 3 Spande Vand) 1 Blöd 12 Timer
(Kulört Tøjsættes i Blöd paa Vaskedagen ½-1 Tim)
(Til Frugtpletter kan man bruge 1 Tsk Syresalt oplöst i 2 Skef kogende Vand. eller Ozalsyre)
(kun til hvidt Tøj.)
(Blegsoda inderholder kalsineret Soda der er 3 Gange saa stærkt som almindelig Soda, faas i Pulverform, findes ogsaa Vandglas)
(Zinkpletter kan tages af med Eddike)
(1 gr Soda pr Haarhedsgrad pr 10 l Vand)
(Hvidt Uldtøj der er gulligt kan man skylle i Vand der er tilsat Saltsyre.
1 Skef Saltsyre til 10 l. Vand.)
(Til Stivelse 2 Spiseskef H. Mel og kogende Vand, spædes op med koldt Vand, tilsætter lidt Stearin saa slipper Strygejernet bedre)
Om tilsættes en Tsk Salt saa fryser det ikke saa let.
(Vandet blodgöres med en Skef Soda til 1 Spand Vand.)
(Der skal altid regelig Vand i Forhold til Tøjet)

Koge Sæbe af Gris.

Hvis man koger Sæbe af en Gris
kan det hele kommes i Vand m/
2 % Svovlsyre, Saa fordeler det sig og
det rene Fedtstof kommer frem.
Man tager 5 kg Fedt og 1 kg ren Sæbesten
10 l Vand 1/4 kg Salt. Halvdelen af Vandet
og Fedtstoffet kommes i Grukedlen, og
Sæbestenen kommes i, bruiges i Kog
et Par Timer til det er javnt.
I Tidens Løb tilsættes det øvrige Vand.
Til sidst kommer Saltet i maa ikke
koges igennem. Kan tilsættes Nitrobenzol.
en Slags Parfume.



Pletter Aftagning:

No 1. Tøjet skal være stovfrit.
" 2. Man skal kende Pletternes Art.
" 3. " " vide hvilke Midler der kan
" " opløse Pletten
" 4. Pletterne skal tages af, mens de er friske
" 5. " " " " ved Dagslys.
" 6. Alle flydende Pletmidler opbevares i
" veltilprøppede Flasker m/ tydelig
" Etikette
" 7. Brug aldrig Vand først med mindre
" Vand kan tage Pletten.
" 8. Prøv først om Stoffet taaler Rense=
" vædsken. Skjolden kan tages med
" samme Renservædske der lavet den
" Eller man kan lægge Vinerkalk paa
" hvor. tykt Lag 10-12 Timer.

"

No 1. (Fedtpletter): Tages af med Benzin
Benzol, Tetraklorkulstof, Steinkulsnafta.
" 2: (Stearinpletter) skrabes først af med
en Kniv tages af med Trakpapir og
et varmt Strygejern der skal ogsaa
Papir under Pletten

No 3. Pletter.

(Lapispletter) kan tages af med Jod.

No 4: (Jodplet) kan tages af med Fiksernatron 1 Tsh til 2 Skef Vand

" 5. (Rustpletter) tages af med Syresalt 1 Tsh 2 Skef Vand, hvis særlig galt bruges Oxalsyre

" 6 (Blakpletter) tages af med Oxalsyre 1 Tsh 2 Skef Vand.

" 7. Eggehvidde og Sukke fjernes med lunkent Vand.

" 8. (Maling og Fernispletter) med Benzin Tretrakulklorstof og Benzol

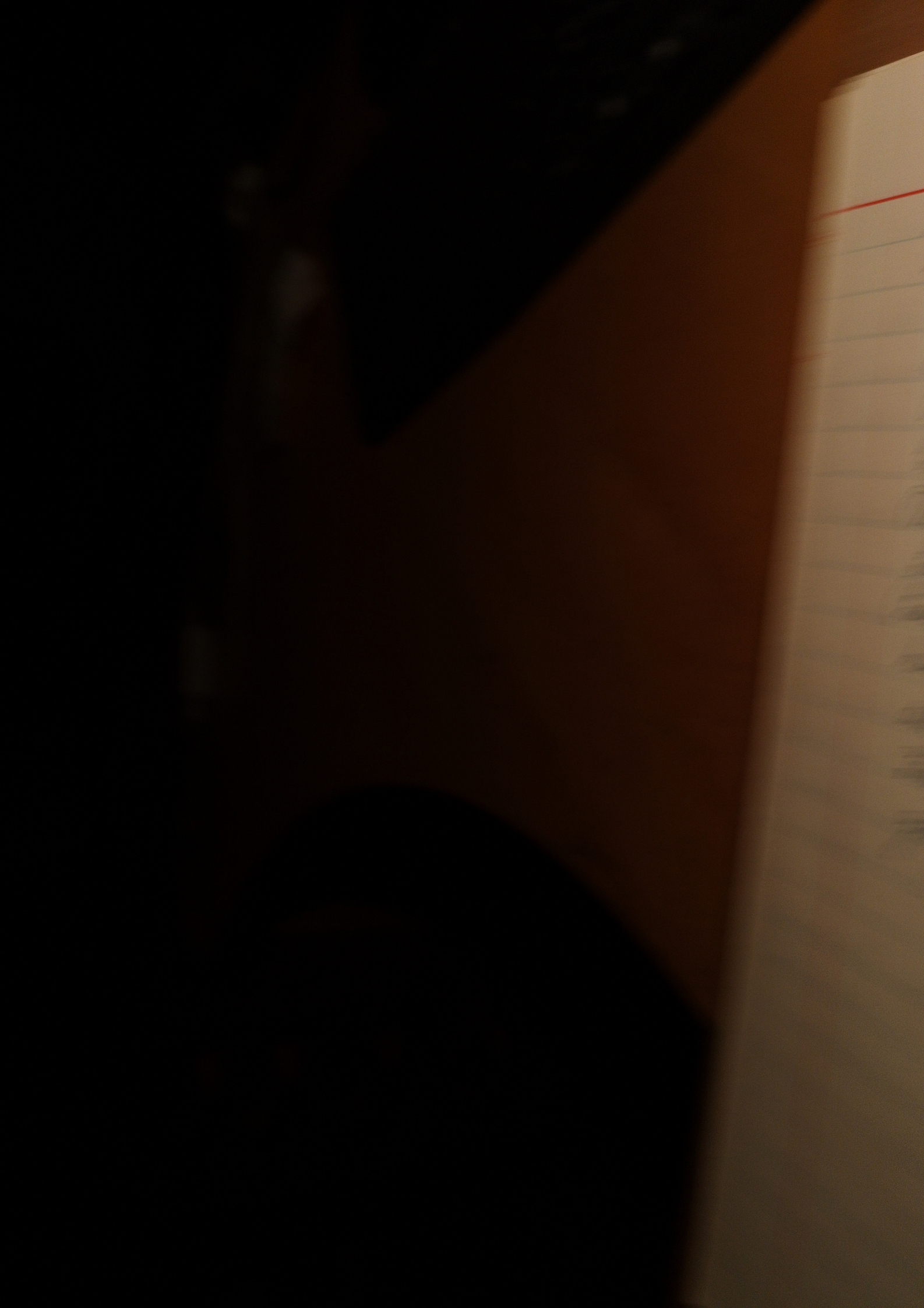
" 9 Kaffe Tepletter m/ lunken Vand. hvis der er Flöde i Kaffen bruger man først Glycirin

" 10 (Frugtpletter) tages af med Blegvand

" 11 (Græspletter) " " " lunken Sprit

" 12 (Jordslaaet Pletter) Det kan hjælpe at lægge det i Kærnemælk.

Alt der er renset skylles godt efter Hvidt Tøj har godt af Luften og Solen



Sundheds-Lære.

1. Ær dit Legeme, hold det rent og sundt.
2. Modarbejd sygelige Anlæg.
3. Vedligehold medfødt Sundhed.
4. Styrk og udvikl Legemet (gennem Arbejde, Gymnastik, Hvile, Søvn, gode Arbejdsstillinger).
   a. Afvask jævnlig og daglig de Steder, som er udsat for Smuds og Afsondring, Fødder, Armhuler o. s. v.
   b. Stræb efter at faa et varmt Bad saa ofte som muligt.
5. Gaa fornuftigt og kønt klædt. Tænk særlig paa Arbejdstøjet og Fodtøjet.
6. Praktisk Beklædning er den smukkeste og billigste. — Lav selv dit Tøj.
7. Lev sundt.
8. Hold din Mave i Orden.
9. Sørg for frisk Luft i Soveværelset. — Nyd din Nattesøvn.
10. Var dig for smitsomme Sygdomme.
11. Nyd ikke Spiritus.
12. Styrk dine Nerver.
    a. Staa tidlig op.
    b. Vær færdig i rette Tid.
    c. Sæt Tæring efter Næring.
    d. Vælg gode Kammerater.
13. Stræb efter at faa et sundt og godt Hjem.
    a. Forbered dig dertil gennem Dygtiggørelse.
    b. Spar og tilvirk hver Maaned et Stykke Udstyr.
14. Sundhed gør Livet lettere og gladere.

Sød Ma			
Centrifuge			
Kærnemælk		0,8	4
Fløde alm.	3,3	22	4
Æg	15	11	
Smør, Margarine	0,9	83	
Fedt		100	
Flæsk, fedt, saltet	8,1	66	
Oksekød	19	16	
Kalvekød	19	6,6	
Svinekød	15	29	
Lever	19	3,8	
Fjerkræ (Høns)	19	16	
Klipfisk	40	0,8	
Sild, Makrel — Rogn	19	6,6	
Torsk, Rødspætter	19	0,8	
Spegepølse	15	44	4
Leverpostej o. l.	12	12	4
Ost, halvfed	28	16	4

Byggryn	8,1
Havregryn	15
Ris	8,1
Majsmel	10
Sukker -	
Svesker, Rosiner	3
Gule Ærter	25
Kartofler	1,8
Gulerødder	0,9
Hovedkaal	1,8
Rodurter =	2
Grønt (Spinat)	1,8
Grønkaal	3,3
Bærfrugt	
Æbler, Pærer	0,9
Jordbær	0,9
Marmelade omtrentl.	