

Denne fil er downloadet fra
Danmarks Tekniske Kulturarv
www.tekniskkulturarv.dk

Danmarks Tekniske Kulturarv drives af DTU Bibliotek og indeholder scannede bøger og fotografier fra bibliotekets historiske samling.

Rettigheder

Du kan læse mere om, hvordan du må bruge filen, på *www.tekniskkulturarv.dk/about*

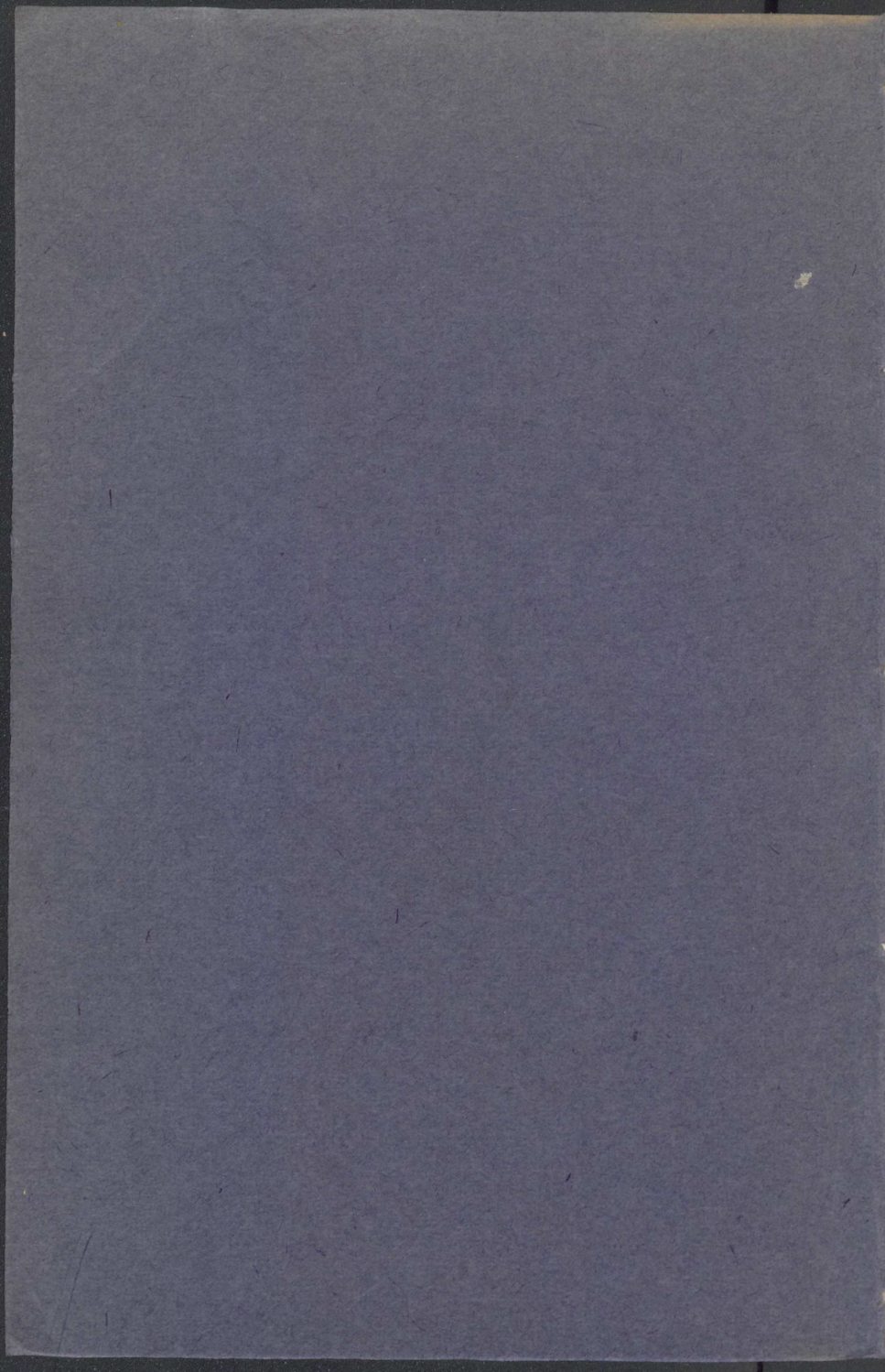
Er du i tvivl om brug af værker, bøger, fotografier og tekster fra siden, er du velkommen til at sende en mail til *tekniskkulturarv@dtu.dk*

641.

Nogle Raad ang. Økonomi med
Fedtstof.

u. A.

641



Smaaskrifter udgivne af det af Indenrigsministeriet
nedsatte Husholdningsudvalg.

Nr. 6

Nogle Raad

angaaende

Økonomi med Fedtstof.



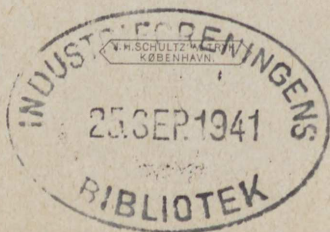
Husholdningsudvalgets Smaaskrifter
kan af interesserede Institutioner og Foreninger
faas i større Antal til Uddeling ved Henvendelse
til Udvalgets Sekretær, Overretssagfører
Henrik Sachs, Gl. Strand 40.

Udvalgets Oplysningskontor, Gl. Strand 40,
Telefon 6156, er aabent for Forespørgsler
hver Onsdag og Lørdag fra 3—5.

I Kommission hos
G. E. C. Gad.

Pris 10 Ø.

641



10513

Økonomi med Fedtstof.

Medens Danmark tidligere har produceret saa store Mængder af Fedtstoffer, at disse samtidig med at være Landets vigtigste Eksportartikel forelaa i rigelig Mængde til Hjemmeforbruget, har Krigsforholdene i Løbet af faa Maaneder ændret dette Forhold. Landet staaar overfor en voldsom Nedgang i Produktionen af Smør og Fedt, og samtidig er Margarineindustrien i det væsentlige standset paa Grund af store Hindringer for Indførslen af Raaprodukter til denne Industri.

Dette Forhold vil medføre en tvungen Ned-sættelse af vort Fedtforbrug og nødvendiggøre den yderste Sparsommelighed med Fedtstoffer i Hus-holdningen.

Undersøgelser fra Aarene før Krigen har vist, at Fedtforbruget ved almindelig dansk Arbejderkost oftest ligger over 100 g daglig pr. voksen Person, i Alminde-lighed endog mellem 110 og 120 g, og ikke sjældent naar det daglige Forbrug i velstillede Familier op til 150 g eller mere.

Under særlige Forhold finder man dog ogsaa et mindre Fedtforbrug. Saaledes er der i Kosten for ad-skillige offentlige Anstalter her i Landet kun ansat en daglig Ration paa 70—80 g Fedt, og lignende Mæng-der er fundne ved Kostundersøgelser hos den daarligst stillede Del af den danske Befolkning.

Da man ogsaa i Udlandet, navnlig i sydligere Lande, under normale Forhold finder et Fedtforbrug, der ligger væsentlig under det her i Landet sædvanlige, vil der ikke kunne rettes afgørende Indvendinger hverken mod en tvungen eller mod en frivillig Indskrænkning af Menneskets Fedtforbrug.

Herved maa dog bemærkes, at Landets klimatiske Forhold og Befolkningens tilvante Levemaade maa tages i Betragtning, saa at man ikke er berettiget til uden videre at anse de Fedtrationer, der forekommer under helt andre Livsvilkaar, som afgørende for Størrelsen af den nødvendige Fedtration. Navnlig maa man ikke glemme, at Fedt er et godt Hjælpemiddel til at bringe vore to billigste Næringsmidler, Rugbrød og Kartofler, til at glide ned. Hvis et for stort Kniberi med Fedtstof fører til mindre Forbrug af disse to Fødemidler, kan denne Sparsommelighed blive uøkonomisk, ja kan under de nuværende Dyrtidsforhold betinge en Fare. Det gælder derfor om at finde en hensigtsmæssig Middelvej.

Hvad er nu den væsentlige Aarsag til det store Fedtforbrug i dansk Kost? Det er det store Forbrug af Smør, Margarine og Fedt til den tørre Kost, „det danske Smørrebrød“. En gammel Regel angiver det ugentlige Smørforbrug i Husholdningen til 1 Pund pr. Person (d. v. s. 70 g daglig, svarende til ca. 58 g rent Fedtstof). Statistiske Undersøgelser fra de senere Aar har gentagne Gange vist, at ca. 58 pCt. af Fedtstoffet i bedrestillede danske Familiers Kost og ca. 52 pCt. af Fedtstoffet i Arbejderfamiliers Kost stammer fra anvendt Smør, Margarine og Fedt. Ved en i denne Anledning foretagen Undersøgelse af Spisereglementerne i danske Sygehuse, Fattig- og Alderdomshjem o. l. fin-

der man, at ca. 54 pCt. af Fedtstoffet i Kosten stammer fra Smør, Margarine og Fedt. Reglementerne viser desuden, at ca. 23 pCt. af det forbrugte Smør, Margarine og Fedt medgaar til Middagsmadens Tilberedning. Resten anvendes til at smøre paa Brødet. I Husholdningerne vil man antagelig finde en lignende Fordeling. Herefter vil der til et dagligt Fedtforbrug af 110 g pr. voksen Person svare et Forbrug af 57 g Fedtstof, stammende fra Smør, Margarine og Fedt (d. v. s. 69 g Smør og Margarine eller ca. 58 g Svinefedt). Anvendes 23 pCt. heraf til Middagsmadens Tilberedning, kan man regne, at Resten (44 g Fedtstof = 53 g Margarine og Smør) anvendes daglig til Smørrebrød til en voksen Person. Undersøgelserne peger saaledes paa, at det væsentlig er paa den tørre Koste Konto, at Beparelserne skal indvindes, selv om man ogsaa bør undgaa unødvendig Anvendelse af Fedtstoffer til Middagsmaden f. Eks. til fede Saucer, Buddinger og Supper, endvidere bør man foretrække Kogning for Stegning.

Uden Ængstelse for Helbredet, bør man straks gøre Forsøget. En moderat Indskrækning af Fedtstofferne kan let opvejes ved et forøget Forbrug af Kulhydrater (Sukker- og Melstoffer). Udvalget skal nedenfor anføre nogle praktiske Vink i det Øjemed.

A. Den tørre Kost.

Man ser jævnlig, at forholdsvis tynde Skiver Brød dækkes med rigelig Fedt eller Smør og belægges med fedt Paalæg. Her kan foretages Reforme:

1. Skær Brødet i tykkere Skiver.
2. Smør tyndt paa Brødet.
3. Brug ikke Smør eller Fedt til fedt Paalæg.

Fed Skinke eller Rullepølse, der indeholder ca. 35 pCt. Fedt, kræver ikke Smør paa Brødet, det samme er Tilfældet med Sylte og stegt Flæsk, der indeholder ca. 40 pCt. Fedtstof. Skiver af saadant Paalæg kan udmærket spises mellem to Stykker tørt Brød. Leverpostej (se Anvisninger), der indeholder ca. 30 pCt. Fedt, kan smøres direkte paa Brødet. Ogsaa til fed Fisk som Laks, Sild, Makrel og Aal, der indeholder fra 10 til 30 pCt. Fedt, er Smør- underlag overflødig; det samme gælder om fed Ost, f. Eks. Sødmælksost, som indeholder ca. 30 pCt. Fedt.

Fra Rejser i Udlandet kender mange de store flækkede Rundstykker med en Skive Skinke eller Ost imellem uden Smør, som solgtes paa Jærnbanestationernes Restauranter og ogsaa andre Steder.

4. Anvend afvekslende med Smør: Marmelade, Honning, Kunsthonning og Sirup. Ogsaa de bløde Oste, Smøreoste, som dels faas i Handelen og dels kan fremstilles i Hjemmene, f. Eks. Skør- ost, kan anvendes i Stedet for Smør. (Se Anvisning paa Tilberedning nedenfor.) Marmelade, Honning o. s. v. erstatter ganske vist ikke Fedtstof, men kan virke forfriskende og bidrage til, at Brødet glider lettere ned.
5. Spar paa Smørret ved at anvende Sparesmør. (Se Anvisning paa Tilberedning.)

Det fremhæves, at et Kvantum Sparesmør selvfølgelig ikke m. H. t. Fedtindhold erstatter et tilsvarende Kvantum rigtigt Smør, hvilket Forhold bør tages i Betragtning ved den indbyrdes Fordeling af Familiens Fedtrationer.

6. Spis Brød til Middagsmaden. Til Eftermaden bør det altid finde Sted, men prøv ogsaa den jydsk Skik at spise Brød til Formaden, f. Eks. til Vælling, Sødsuppe o. s. v.
7. Erstat et af Smørrebrødsmaaltiderne, Morgen eller Frokost, med et Grødmaaltid.

B. Middagsmaden.

Ogsaa ved Tilberedningen af Middagsmaden kan der spares paa Fedtstof:

1. Jævne Saucer (opbagte eller tilsatte en Jævning) bør anvendes i Stedet for smeltet, brunet eller rørt Smør.

Til Skysauce til fede Stege bør sættes en Jævning i Stedet for Opbugning med Fedtstof.

Supper kan behandles paa samme Maade, og hvis de trænger til Fedtstof, kan dette tilsættes lige før Anretningen, hertil kræves mindre Fedt end til Opbugning. (Madlavningen simplificeres og der bruges mindre Gas.)

Opbagte Buddinger (Prinsessebudding, Blomkaalsbudding, Kødgratin o. l.) maa erstattes med andre, mindre fedtholdige Retter (se Anvisning). I Stedet for bagte Boller kan anvendes rørte Boller o. s. v.

2. Undlad Smørtilsætning til Grød, Vælling o. s. v.

3. Anvend Kogning i Vand i Stedet for Stegning i Fedt. Navnlig bruges meget Fedt til pandestegte Retter, og især naar disse er panerede. Bøf, Kotelet, Frikadeller og ganske særlig Æbleskiver og Pandekager bør foreløbig opgives eller indskrænkes til at være Søndagsretter.

Anvisninger.

Til A. 3. Leverpostej.

- a. 500 g Lever gaar 3 Gange gennem Maskinen tilligemed 250 g Spæk, 1 Kryddersild og et Par Løg. En Rest Grød (Ris, Byg eller Havre) af samme Rumfang som Leveren røres i. Salt, Peber, Nelliker og Allehaande tilsættes. Den bages i en smurt Form 1 Time.
- b. 125 g fintreven, kogt Lever blandes med 125 g hakket, kogt Flæsk — ferskt, saltet eller røget — og røres i en lille Kopfuld tyk Mælkejævning eller i en Saucerest. Smages til med Salt, Peber og, om man vil, et Par hakkede Ansjoser.

Er færdig til Brug med det samme.

Til A. 5. Sparesmør.

- a. 75 g Maizenamel udrøres med $\frac{1}{2}$ l sød Mælk, sættes over Ilden og bringes under stærk Piskning i Kog, 15 g Salt tilsættes. Der røres nu i Grøden til den er kold, hvorefter $\frac{1}{2}$ kg Smør blandes i.
- b. Gode melede Kartofler moses. $\frac{1}{2}$ kg af denne Mos kan med en Ske æltes sammen med 1 kg Smør eller Margarine.

Begge Blandinger kan smøres paa Brød. De kan ikke anvendes til Madlavning; de er ikke holdbare ud over nogle Dage.

Til A. 4. **Skørøst.**

- a. Til 2 l Mælk, skummet eller uskummet sættes 1 Spiseskefuld Kærnemælk pr. l Mælk, den opvarmes og sættes i et Lerfad paa et lunt Sted. Naar Mælken er løbet sammen og er blevet tyk, sættes Fadet over en dampende Gryde, til Vallen begynder at skille sig fra Ostemælken, der skives op paa en Sigte, hvori er lagt et Siklæde. Hjørnerne af Klædet lægges over Mælken, Pres lægges paa, eller Hjørnerne af Siklædet knyttes sammen, og Ostemassen hænges op for at „løbe af“ til næste Dag. Ostemassen æltes op med Salt og Kommen og formes.

c. **Marmelade eller Frugtmos.**

Hertil kan anvendes alle Slags Frugtblandinger, Rester af Frugt fra Saftkogning, Affald fra Tørring af Æbler og Pærer, nedfalden eller stødt Frugt. En sød og en mindre sød Frugtsort blandes sammen, f. Eks. Pærer og Æbler, Pærer og Blommer, Æbler og Græskar. Rabarber kan blandes med Pærer, Figner, Dadler eller Gulerødder. Af Gulerødder alene tilsat lidt Citron kan ogsaa fremstilles Marmelade. Frugten koges mør i lidt Vand eller Frugtsaft og passerer. Mosen koges 1 à 2 Timer med 150—250 g Sukker og 10 g Druesukker pr. kg Frugtmos, 5 g

Vinsyre pr. kg Frugtmos kan tilsættes. Mosen fyldes i Krukker eller Spande, der sættes i en varm Komfurovn, og inddampes. Et Stykke Pergamentpapir dyppet i Sprit lægges over og Krukken tilbindes.

Til B. 1. **Boller.**

a. Brødboller.

125 g Sigte- eller Franskbrød udblødes i Mælk eller Vand. Brødet gnides til en Dejg sammen med 30 g Fedt eller Smør, 1 Æg og Krydderier efter Smag. Der tilsættes saa meget Mel (Kartoffel- eller Hvedemel), at Dejgen lader sig forme til Boller. De koges i let saltet Vand.

b. Rismelsboller.

100 g Rismel og 3 dl Mælk eller Vand røres til en Jævning og koges i en Gryde over jævn Ild. Der maa røres uafbrudt, til Jævningen er blevet blank, og Dejgen slipper Ske og Gryde. Den hældes op i en Skaal, 20 g Fedt eller 25 g Margarine tilsættes. Naar Dejgen er afkølet, røres 25 g Kartoffelmel, 1 Æg, 1 Teske Melis og $\frac{1}{2}$ Teske Salt i. Koges som ovenstaaende.

Plukfisk i Fad.

Et tykt Lag Kartoffelmos lægges i Bunden af et smurt Gratinfad. Rester af fersk eller saltet Fisk lægges i og overhældes med Senneps-, Tomat- eller Løgsauce. Det hele dækkes med et Lag Kartoffelmos. Plukfisken bages i Ovn eller Kakkellovn.

Miroton.

Rester af kogt eller stegt Kød, overhældt med en brun, skarp Sauce lægges lagvis med Kartoffelmos i et smurt Bagefad. Den bages som ovenstaaende.

Afkølet lader den sig skære i Skiver og anvende som Paalæg.

Tobbington.

1 à 2 Blomkaalshoveder lægges i et Fad, 700 g Fars overhældes og dækkes med en Portion Risgrød (kogt af 1 l Mælk). Rasp strøs over Buddingen. Den bages i Ovn $\frac{3}{4}$ Time. (6 à 8 Personer.)

Chartreuse.

I en vel smurt Form beklædes Bund og Sider med Skiver af forskellige kogte Urter og Grøntsager, f. Eks. Gule- og Persillerødder, gule og grønne Bønner. Urterne dækkes med et tykt Lag Kødfars. Forskellig Slags kogt Kaal, Blomkaal, Rosen- eller Hvidkaal kan lægges i Midten og dækkes af et Lag Kødfars. Den koges i Vandbad i Ovn eller Gryde ca. 1 Time.

Makaronipie.

125 g Makaroni koges møre i Vand med Salt. Vandet sis fra, 20 g Smør eller Fedt røres i. 2 Æggeblommer piskes sammen med 2 dl uskummet Mælk. Lidt reven skarp Ost tilsat forhøjer Smagen, de piskedes Hvider røres i. Pien bages i Gra-

tinfad i Vandbad ca. 1 Time. (4 Personer.)

I Stedet for Makaroni kan forskellige kogte Grøntsager, f. Eks. Blomkaalbuketter, Kartoffler eller Gulerødder, skaaret i Skiver, lægges i Gratinfadet. Det smeltede Smør og Æg, pisket sammen med Mælken, hældes over. Ogsaa Frugt kan anvendes; Osten udelades i saa Tilfælde.

Æblekage.

Varm Æblegrød eller Mos lægges lagvis i en Glasskaal eller paa et Fad med Rasp eller knuste Tvebakker, der sammen med Sukker er ristet paa en Pande. Det øverste Lag er Brød.

Paa tilsv. Maade kan Rabarber eller anden Frugt anvendes.

Oversigt

over

de af Indenrigsministeriet fastsatte Maksimalpriser.

Som bekendt har Indenrigsministeriet fastsat Maksimalpriser paa en Række vigtige Varer. Den Handlende, der overtræder disse Bestemmelser ved at tage eller søge at tage *højere* Priser end de fastsatte, gør sig skyldig i en ulovlig Handling, der straffes i Henhold til Loven af 16. November 1914 med Bøder eller Fængsel.

Denne Straffebestemmelse gælder ogsaa for Køberen.

Det betragtes som en Overtrædelse af Reglerne om Maksimalpriser, hvis Sælgeren vil betinge Salget af den paagældende Vare af, at Køberen hos ham helt eller delvis aftager sit Forbrug af andre Varer.

Forinden de omhandlede Bestemmelser har Indenrigsministeriet udstedt et almindeligt Forbud mod at forhøje Prisen paa Varer udover den Pris, der gjaldt den 1. Februar d. A., naar Prisforhøjelsen ikke bevislig er begrundet i forøget Udgift for Sælgeren ved den paagældende Vares Erhvervelse.

En Købmand, der ligger med et Lager af Varer, har altsaa ikke Lov til at udnytte den foreliggende Situation til at forhøje Prisen paa disse Varer.

Som nogle af de vigtigste Maksimalpriser nævnes følgende:

Produkter af den indenlandske Svineavl.

(Bekendtgørelse af 29. Marts 1917 med Tillæg af 12. Maj s. A.).

Spæk	1 Kr. 50 Øre pr. kg
Skinker med Skank	1 — 70 — —
— uden Skank	1 — 80 — —
Bov med Skank	1 — 20 — —
— uden Skank	1 — 36 — —
Bovens Halsstykke	1 — 36 — —

Skank	70 Øre pr. kg
Brystflæsk	1 Kr. 70 Øre pr. kg
Karbonade med Spæk	1 — 70 — —
— uden Spæk	2 — 10 — —
Hals- og Skinkeben	50 Øre pr. kg
Langryg med Hale	30 — —
Mellemgulv (ikke trikinundersøgt)	70 — —
Hoveder (uden Tunge)	40 — —
— (med Tunge)	44 — —
Tunger (renskaarne)	1 Kr. 20 Øre pr. kg
Levere	90 Øre pr. kg
Hjærter	20 — pr. Stk.
Nyrer	4 — —
Tæer	6 — —

For røgede Varer maa til de nævnte Priser lægges indtil	24 Øre pr. kg
For røgede, benfri Rullesinker er Maksimalprisen	2 Kr. 50 Øre pr. kg

Fedt og Fars:

Rent ukrydret Svinefedt og Flomme	1 Kr. 60 Øre pr. kg
Særlig tilberedt Krydderfedt	2 — 00 — —
Sylte (skal sælges efter Vægt)	1 — 60 — —
Fars, der er fremstillet af Svineprodukter uden Anvendelse af Svinehoved eller Svineskank	1 — 60 — —
Fars, der helt eller delvis er fremstillet af Svinehoveder eller Svineskank	1 — 00 — —

Farspriserne gælder, selv om andet Kød end Svinekød er iblandet Farsen.

Talg:

Nyretalg, raa eller smeltet	1 Kr. 30 Øre pr. kg
Anden Talg, raa eller smeltet	1 — 10 — —

Fisk og røget Sild. (Bekendtgørelse af 13. Marts 1917 og 24. Maj s. A.).

Torsk af Vægt 1 kg pr. Stk. og derunder ..	80 Øre pr. kg
— — — over 1 kg pr. Stk.	1 Kr. 04 Øre pr. kg
Vesterhavstorsk (opskaarne og rensede) ..	80 Øre pr. kg
Rødspætter af Vægt 0,25 kg pr. Stk. og derunder	90 — —

Rødspætter af Vægt over 0,25 kg pr. Stk.	1 Kr. 70 Øre pr. kg
Sild	80 Øre pr. kg
Røget, ikke rensset Sild	1 Kr. 24 Øre pr. kg
— rensset Sild	1 — 50 — —

Prisen skal beregnes efter den virkelige Vægt.

For Flaaning af Fisk, Indpakning o. lign. maa ikke beregnes Tillæg til Maksimalprisen.

Mel. (Bekendtgørelse af 8. Sept. 1917.)

Groft Rugbrøds mel leveret i 100 eller 50 kg Sække	24 Øre pr. kg
— — i Partier paa under 50 kg . . .	26 — —
Halvsigtet Rugbrøds mel leveret i 100 eller 50 kg Sække	26 — —
— — i Partier paa 5 kg og derover	28 — —
— — - Partier paa 1 kg til 5 kg	29 — —
— — under 1 kg	31 — —
Standard Hvedemel leveret i 100 eller 50 kg Sække	47 — —
— — i Partier paa 5 kg og derover	50 — —
— — - — — 1 kg til 5 kg ..	51 — —
— — - — — under 1 kg	52 — —
Sigtebrøds mel leveret i 100 eller 50 kg Sække . . .	29 — —
— — - Partier paa under 50 kg.	32 — —
Groft Hvedemel leveret i 100 eller 50 kg Sække.	35 — —
— — - Partier paa under 50 kg	37 — —

For Restbeholdninger af det i Henhold til Bekendtgørelse af 24. Maj 1917 fremstillede *halvsigtede Rugmel* og *Blandingsmel*:

Halvsigtet Rugmel leveret i 100 eller 50 kg Sække	29 Øre pr. kg
— — — - Partier paa 5 kg og derover	31 — —
— — — - Partier paa 1 kg til 5 kg	32 — —
— — — - Partier under 1 kg..	34 — —
Blandingsmel leveret i Partier paa 5 kg og derover	39 — —
— — - Partier paa 1 kg til 5 kg.	40 — —
— — - — — under 1 kg	41 — —

For Emballage maa ikke beregnes særligt Vederlag.

Semoulegryn. (Bekendtgørelse af 31. Juli 1917.)

I Partier paa $2\frac{1}{2}$ kg og derover	57 Øre pr. kg
I Partier paa under $2\frac{1}{2}$ kg	58 — —

Salget af Semoulegryn maa kun finde Sted mod Aflevering af Brød- eller Melkort.

Krystalliseret Soda. (Bekendtg. af 6. Sept. 1917) 25 Øre pr. kg.

Desuden findes der Maksimalpriser paa Skoveffekter (Brænde), Tørv, Spirituosa og Kaffe.

Husholdningsudvalget har hidtil udgivet følgende Smaaskrifter:

- Nr. 1. Den rette Udnyttelse af Smaahaverne under Dyrtiden.
- Nr. 2. Smaa Vink under Brød- og Kartoffelknapheden.
- Nr. 3. Smaahaverne under Dyrtiden.
- Nr. 4. Nogle Raad om Opbevaring af Frugt og Grøntsager.
- Nr. 5. Beretning om Prøver med Gasapparater.

Samtidig udkommer:

- Nr. 7. Anvendelse af Brænde og Tørv: Ovne bestemte til Kokes og Kul.

