

Levensmiddelenvoorziening in de stad Utrecht 1914-1918

Thema: Anders eten dan normaal

De voedingswaarde van fruit.

Nu van gemeentewege te dezer stede fruit wordt verkocht tegen matigen prijs, en de mogelijkheid wordt beoordeeld om verschillende fruitsoorten te brengen in kringen waar het gebruik er van in gewone omstandigheden niet veelvuldig voorkomt, is het niet zonder belang de aandacht der ingezetenen te vestigen op de voedingswaarde van fruit. Te zeer wordt nog de meening gehuldigd, dat men appels en peren alleen eet omdat men ze lekker vindt en te weinig wordt overwogen, dat ook als voedingsmiddel het fruit z'n hooge waarde heeft en het gebruik er van ook daarom krachtig moet worden aanbevolen. Een enkele bijzonderheid daaromtrent worde hier medegedeeld.

Het is algemeen bekend, dat noten bijv. behooren tot die vruchten, welke een zeer hooge voedingswaarde bezitten; kokosnoten en paranoten behooren tot de meest voedzame vruchten, waarop volgen de hazelnoten en walnoten, beide vruchten, welke ook in ons land worden gekweekt.

De meeste lezers weten wel, dat de voedingswaarde van verschillende producten uitgedrukt wordt in caloriën. Een volwassen mensch heeft per dag noodig 2800—3300 caloriën. Vergelijken wij nu de voedingswaarde van de zoeven genoemde notensoorten met die van vleesch, erwten en boonen, welke toch algemeen als zeer belangrijke voedingsmiddelen erkend worden, dan blijkt, dat de noten verreweg bovenaan moeten staan. Vergelijken wij verder de voedingswaarde van appels en peren, de vruchten, welke Nederland in groote massa's produceert, met die van verschillende groenten, dan valt ook daarbij op te merken, dat bijvoorbeeld de koolsoorten, wortelen en spinazie, welke een zoo algemeen en dagelijksch voedsel vormen, ver in de minderheid blijven.

Zelfs in vergelijking met koemelk blijkt, dat de voedingswaarde van appels en peren daarbij niet ver ten achter staat. Een K.G. melk, of ongeveer 1 L. staat, wat voedingscaloriën betreft, gelijk met 1½ K.G. appels, of ongeveer 11 appels van gewone groote.

De verhouding van de verschillende voedingsbestanddeelen in appels: eiwit, vet en koolhydraten is niet een dusdanige dat men zich uitsluitend met deze vruchten zou kunnen voeden. Dit doet evenwel minder ter zake, daar wij niet wenschen te betoogen, dat fruit alléén voldoende zoude zijn, doch slechts in het licht willen stellen, dat vruchten van groot belang voor de voeding mogen worden geacht en evengoed in ons dagelijksch menu mogen worden opgenomen, als vele groenten of andere voedingsmiddelen. Daarbij valt nog op te merken, dat juist bij fruit het cijfer der koolhydraten in verhouding tot de andere voedingsdeelen hoog is en dit tevens bij een normale voeding het hoogst zal moeten zijn. Het blijkt dus wel voldoende, dat fruit als aanvullingsvoedsel van groote beteekenis kan zijn.

Verscheidene doctoren gaan zelfs zoover, dat zij uitsluitend fruitgebruik voorschrijven ter genezing van verschillende ziekten. Anderen hebben vastgesteld, dat fruit in goede soorten bijeengevoegd, voldoende is voor de voeding.

Wij hopen met deze mededeelingen voldoende te hebben aangetoond, dat het fruit een belangrijk voedingsmiddel is, en als zoodanig ook moet worden erkend.

Onze uitstekende appels en peren moeten om hun voedingswaarde en tevens, om den gunstigen invloed, die het gebruik ervan heeft op de gezondheid van den mensch, worden een algemeen en dagelijksch voedsel. Bij geen enkelen maaltijd zal fruit mogen ontbreken, hetzij in verschen toestand, hetzij bereid op een der vele manieren in de kookboeken aangegeven.

Levensmiddelenvoorziening in de stad Utrecht 1914-1918
Thema: Anders eten dan normaal

Gerechten die niet iedereen kent, maar die toch heel smakelijk en voedzaam zijn.

Gestooide aardappelen met kaas.

(Voor 4 personen.)

2½ K.G. aardappelen, wat zout, 1 L. taptemelk, 2½ ons magere kaas en ¼ ons plantenvet of margarine.

Kook de aardappelen op de gewone wijze gaar, liefst ongeschild, zoodat zoo min mogelijk verloren gaat. Giet het water af en pel de aardappelen.

Laat in de leege pan het vet smelten en langs den bodem rondloopen (om het aanbranden van de taptemelk te voorkomen). Breng in de pan de melk aan de kook, doe er de gepelde aardappelen met het zout bij en laat ze door en door warm worden.

Snijd in dien tijd de kaas in kleine stukjes en doe die bij de kokende aardappelen; stamp dan alles met een stevigen houten lepel door elkaar en zorg, dat het gerecht warm wordt opgedaan, daar anders de gesmolten kaas taai wordt.

Stamppot van kool met kaas.

(Voor 4 personen.)

1 savoye kool van 3 pond, 2 K.G. aardappelen, wat peper en zout, 2½ ons magere kaas en 1 ons plantenvet of margarine.

Boen de aardappelen schoon, wasch ze flink na en laat ze in kokend water zonder zout 20 minuten koken; giet ze dan af.

Maak de kool schoon, snipper ze, wasch ze en zet ze op met niet te veel water en wat zout; laat ze 1 uur zachtjes kokn.

Pel in dien tijd de aardappelen, leg ze na 1 uur op de kool en laat ze daarmee verder gaar koken (nog ongeveer 1½ uur); vul wat water bij, als de pan kans heeft om droog te worde.

Strooi nu de in stukjes gesneden kaas in de pan, doe er ook het vet bij en misschien wat peper (niet veel); stamp alles door elkaar en doe het flink warm in de schaal, zoodat de kaas goed gesmolten blijft.

Gebakken kaas.

Snijd de kaas in plakken ter dikte van 1 c.M., wikkel ze in paneermeel en bak ze daarna in boter of vet aan beide kanten lichtbruin in de koekepan.

Deze gerechten laten aan voedzaamheid niets te wenschen over; de kaas vervangt op goedkoope wijze geheel de plaats van het vleesch.

Levensmiddelenvoorziening in de stad Utrecht 1914-1918

Thema: Anders eten dan normaal

Bakken zonder olie.

In verband met de schaarschte en duurte van bakolie vestigt het Rijksbureau voor Mededeelingen inzake de Voedselvoorziening de aandacht op recepten om Zuiderzee-haring en bokking smakelijk te bakken in water. Ze zijn samengesteld door mej. Wittop-Koning en we laten ze hieronder volgen:

Maak de bokkings op de gewone wijze schoon, door ze van den kop te ontdoen, langs de buikzijde open te snijden en er de ingewanden uit te nemen. Spouw de vischen langs de graat open, maar verwijder de graat niet, men doet dit later op het bord — dus na de bereiding — veel gemakkelijker en zuiniger.

Wasch de visschen niet, maar wrijf ze stevig uit met een schoonen doek; behandeling met water zou den lichten rooksmaak — het kenmerkende van de versche bokking — verloren doen gaan.

Bestrooi elken visch aan den opengespuwen kant met wat peper en zout; leg de visschen paarsgewijze met de binnenzijden op elkaar en laat op deze wijze gedurende ten minste 15 minuten het zout er in trekken.

Zorg, dat er tegen dien tijd in een koekenpan een bodempje water is aan de kook

gebracht (1 vinger hoog ongeveer). Leg daarin de vischjes met hun geopenden kant naar beneden, houd de pan op een flink vuur aan de kook en laat de vischjes gaar worden door ze op elke zijde ongeveer 2 minuten te laten liggen. Sluit, om afkoeling te voorkomen, de koekenpan liefst met een deksel af.

Laat de hom en kuit, die ook een tijdlang met zout en peper zijn weggezet, op dezelfde wijze gaar worden.

Voor panharing (Zuiderzee-haring) is het recept als volgt:

Begin met de vischjes van de schubben te ontdoen, door er met een mes in de richting van staart naar kop („tegen den draad” dus) overheen te schrappen.

Maak de haringen schoon door er den kop af te snijden, de vischjes langs de buikzijde te openen en er de ingewanden uit te nemen; wasch ze daarna flink uit.

Behandel de haring verder op dezelfde wijze, die voor de bokking is aangegeven, of volg, naar verkiezing, een andere wijze en spouw de vischjes niet open, maar kerf ze langs de zijden op gelijke afstanden in, wrijf ze met peper en zout, laat dit mengsel er gedurende 15 minuten in doordringen en leg dan de visch in de koekenpan met kokend water.

Reken voor haring den kooktijd iets ruimer dan voor bokking, ongeveer 3 minuten b.v. aan elken kant.

Men kan de bokking of de haring op deze wijze bereid, koud geven bij de boterham; men kan ze echter ook warm gebruiken als middagmaalgerecht.

Levensmiddelenvoorziening in de stad Utrecht 1914-1918
Thema: Anders eten dan normaal

L. m. N^o 12 d. r.
1916 Ingek. 12/9.

ADRES VOOR BRIEVEN EN TELEGRAMMEN:
Oliefabriek-Delft.

NEDERLANDSCHE NAAMLOOZE VENNOOTSCHAP
FRANSCHE-HOLLANDSCHE OLIEFABRIEKEN
NOUVEAUX ETABLISSEMENTS
CALVÉ - DELFT
TE DELFT.

FABRIEKEN TE DELFT EN BORDEAUX

Delft, 7 September 1916.

Den Edelachtbaren heer
Burgemeester van
Utrecht.

Gem. UTRECHT
Ingekomen
14 Sept 1916
No. 1127/1
Afd. Alg. Zaken

Handwritten: Delft, 12/9

Edelachtbare heer,

Naar ons van bevriende zyde wordt medegedeeld, ligt het in het voornemen, in Uwe gemeente op groote schaal proeven te nemen met den verkoop van schapenvleesch. Wy weten niet in hoever een en ander geschiedt van Uwentwege of op Uw initiatief, doch mocht U het wensche-lyk achten het gebruik van schapenvleesch van gemeentewege te bevoor-deren, dan verklaren wy ons bereid door onze koks en vertegenwoordig-ers voor het publiek toegankelyke namiddag- en avond-demonstraties te houden, zocals wy op verzoek van verschillende burgemeesters reeds in meerdere gemeenten van ons land hebben ingericht. De vorige week demonstreerden onze koks op verzoek van den burgemeester van Arnhem in Nasis Sacrum, aldaar. Dinsdag en Woensdag jl. werden bak- en braadproeven te Zutphen gehouden; heden en morgen worden op verzoek van den burgemeester te Almelo demonstraties gehouden.

Wanneer U op U wilt nemen^{aan} de demonstraties in de plaatselyke bladen en ook op andere wyze, bv. door een stroombiljet, bekendheid wilt geven en een geschikt lokaliteit met gas tot onze beschikking kunt stellen, zyn wy bereid alle verdere onkosten voor onze rekening te nemen.

In de plaatsen waar gedemonstreerd werd, geschiedde dit tot nu toe met buitengewoon groot succes. Wy twyfelen er niet aan of dergelyke bak- en braadproeven zouden ook in Utrecht van grooten invloed zyn en met een slag den weg tot een groot verbruik van dit vleesch openen.

Wanneer deze zaak U interesseert, zullen wy gaarne een onzer de opdracht geven haar met U, of met de plaatselyke commissie voor levens-middelenvoorziening, te bespreken.

Bevoegd gezand.
OLIEFABRIEKEN CALVÉ-DELFT
DER DIRECTIE
Handwritten: G. H. van

My zenden U hiërby ingesloten een receptenboekje "Het Schapenvleesch en vestigen in het byzonder Uwe aandacht op het voorwoord daarin."

Levensmiddelenvoorziening in de stad Utrecht 1914-1918
Thema: Anders eten dan normaal

GEMEENTESLACHTPLAATS
VAN
UTRECHT.

No.
Bericht op schrijven
van
Onderwerp :

UTRECHT, 13 September 1916.

Gem UT
Ingekomen
14 Sep 1916
No. 1124/2
Afd. Alg. Zaken

cf Bennis
maand 2
grijp

No 203 .
Bak- en braadproeven
ter bereiding van schapenvleesch.
=0=

Den Heer BURGEMEESTER
der gemeente
UTRECHT.

Naar aanleiding van nevensgaand schryven van de Oliefabriek "Delft" heb ik de eer U Edelachtbare dringend in overweging te geven het aanbod van de Oliefabriek Delft te aanvaarden en hier ter stede bak en braadproeven door genoemde fabriek te doen geven.

Het gemeentebelang en het volksbelang brengt thans mede, dat het gebruik van schapenvleesch zoo veel mogelyk toeneemt. Indien het gelukte dit voedsel op groote schaal ingang te doen vinden, zouden ten slotte wekelyk minder regeeringsvarkens benoodigd zyn, hetwelk ten voordeele van de gemeente kas komt, nu thans wekelyk voor ± 400 varkens door de gemeente f1800 moet worden bygepast.

Reeds thans is de vraag naar schapenvleesch zoo groot, dat verleden week in twee dagen tyds door den schapenslachter Horne-man 75 schapen werden verkocht. Zoodra nu het publiek het schapenvleesch naar behooren leert toebereiden, zal de vraag vry zeker nog grooter worden en zullen de menschen voor goedkoope pryzen (35 tot 50 cent per pond) vleesch kunnen eten.

De Directeur der Gemeenteslachtplaats,
Hoefnagel

Levensmiddelenvoorziening in de stad Utrecht 1914-1918
Thema: Anders eten dan normaal

N^o. 1127/8 A.L.
Spaer.
Kennisgeving.
Braadproeven Schapenvleesch.

Burgemeester en Wethouders van Utrecht
brengen te algemeene kennis, dat van
wege de Oliefabrieken Calvé te Delft
op Maandag, 25, Dinsdag 26 en
Woensdag 27 September 1916, des namid-
dags van 2 - 5 en van 8 - 10 uur en
op Donderdag 28 September 1916, des
namiddags van 2 - 5 uur in een
der zalen van het gebouw voor Kunst
en Wetenschappen alhier proeven zullen
worden gegeven van de wijze waarop
schapenvleesch smakelijk kan worden
toebereid - en bevelen de ingezetenen
de bijwoning van deze braadproeven bij
te wonen.
(ten eerste aan).

Utrecht, 23 September 1916.
De Secretaris, De Burgemeester,

Utr. Prov. en Sted. Dagblad
van 23 Sept. 1916.
Utr. Nieuwsblad van
23 Sept. 1916.