

## VOORBERICHT

Een voorbericht? wie leest er tegenwoordig nog een voorbericht? wie is zoo plichtmatig om een boek, laat staan een kookboek, niet in te zien, vóór dat de inleiding gelezen is? Niemand immers. Toch zoude ik wenschen, jonge huisvrouwen, voor wie dit boek geschreven werd, dat gij een oogenblik uw aandacht daaraan wildet schenken. Ik zeg: "jonge huisvrouwen", want aan haar dacht ik het meest, vooral aan degenen, wie het niet onverschillig is, hoeveel ze uitgeven, aan haar die geen kookschool konden bezoeken of die den tijd vergeten hebben, dien zij daar, jaren geleden doorbrachten. Het koken is nam. eene kunst, die onderhouden moet worden. Is het eigenlijk een kunst het koken, dat zooveel in theorie geleerd en zoo weinig door de huisvrouwen praktisch beoefend wordt? Is het waard, dat wij onze grootste aandacht er aan wijden, kunnen wij dit onderdeel der huishouding niet uit handen geven? Ik antwoord hierop: "neen, honderdmaal neen!" Hebben wij ons gezin lief, wenschen wij het gezond en opgewekt te zien, zoo zal ons niets meer ter harte gaan dan de voeding. Wij huisvrouwen hebben de gezondheid, het welzijn onzer huisgenoten in onze handen; wat helpt het, of het koper blinkt, of de meubels glanzen, wanneer de oogen van



onze kinderen dof staan, wanneer zij krachteloos opgroeien en allerlei ziekelijke verschijnselen vertoonen, die bij goede voeding hadden kunnen voorkomen worden. Daarom late men zich dit onderdeel der huishouding, dat de meeste intelligentie vraagt, niet ontnemen; kan men zelf niet alles doen, zoo houde men op zijn minst toezicht, proeve en overtuige zich onder 't koken, dat alles goed klaargemaakt wordt; in waarheid zij men in dit opzicht het hoofd der huishouding in handigheid en kunde. Welk een voldoening zal men smaken, als men ziet, met welk een graagte het eenvoudige, dagelijksche maal gegeten wordt, hoe zich bij feestelijke gelegenheden een vroolijke stemming ontwikkelt bij het nuttigen der tractatie, door moeder zelf bereid. Het goede humeur der huisgenoten, de gelukkige stemming in huis hangt voor een goed deel van het eten af en niet ten onrechte zegt het spreekwoord „door de maag naar het hart”. Zeer moeilijk is het voor een huisvader steeds een gelijkmatig humeur te behouden bij aangebrand, ongaar of slecht toeberaid eten, en even moeilijk voor de kinderen om met een slecht gevulde maag hun aandacht bij het leeren te bepalen. Ik noemde mijn kookboek ”de Kunst om goed en goedkoop te eten.” Men meent misschien dat dit niet samen kan gaan, dat goed eten per sé duur moet zijn, en dat zwaar, vet eten het best voor de gezondheid



is. Gelukkig voor minder bevoorrechten is dit niet het geval, gecompliceerde, dure schotels zijn vaak niet lekkerder en niet voedzamer dan eenvoudige spijzen. Op de bereiding komt het alleen aan, en daarbij zal men de ondervinding opdoen, dat een hongerige jongensmaag met meer genot op flinke eenvoudige pannenkoeken, in hamvet of spek gebakken, aanvalt, dan op dunne flensjes, al zijn ze ook met eieren en boter klaar gemaakt, en dat 's winters een gezond mensch een bord voedzame erwtensoep zal verkiezen boven fijne Londonderrijsoup. Een ideaal van alle kinderen is een schotel gebraden appels met stroop en krenten, en dit is iets dat binnen ieders bereik ligt, evenals de lekkere pommes frites (aardappels uit den vetpot) die in Frankrijk en België zoo veel gebruikt worden. Rijst met vruchtensap of gestoofde vruchten, havermout in melk en bouillon, door boerekool, hutspot en raapstelen zijn een heerlijk en goedkoop voedsel evenals karnemelk in alle vormen. Bananen, tomaten en kastanjes, zullen, zoo als wij hopen, door daling van prijzen hoe langer hoe meer een volksvoedsel worden. Vele dingen zijn met geringe kosten te bereiden, mits daarbij drie dingen worden in acht worden genomen, voor eerst dat de huisvrouw zelf toezicht houdt en zorgt, dat er niets verloren gaat, ten tweede, dat men steeds bedacht zij, de resten van den vorigen dag te gebrui-



ken en ten derde, dat men alleen seizoenartikelen neemt en zich onthoude van primeurs, die aanvankelijk zeer duur, later voor weinig geld in overvloed te krijgen zijn. In de huishouding behoeft niets verloren te gaan, van de broodkorsten af, die tot keukenbeschuit kunnen dienen, na gedroogd te zijn, tot de doorgezeefde havermout van het kindje, die in melk gekookt of tot koekjes gemaakt kan worden; van de pezen en beentjes uit het vleesch, die in den soepketel terecht kunnen komen, tot de abrikozenpitten, die gekraakt voor amandelen kunnen dienen. Wat niet voor menschen kan dienen, kan nog voor huisdieren geschikt zijn, hierover moet echter de huisvrouw zelf beslissen, en dan zal er niet zoo veel meer in vuilnisbakken belanden als tegenwoordig vaak het geval is. Men zie maar eens wat de honden op straat soms daaruit halen! De huisvrouw moet nooit een menu opmaken, zonder de resten van den vorigen dag gezien te hebben. Van een kliekje rijst, wat worteltjes of erwtjes, en wat bruin van jus laat zich een smakelijk soepje bereiden, van vruchtenresten, gecombineerd met overgeschoten rijst, havermout of oud brood kan men allerlei lekkere schoteljes maken, terwijl van koud vleesch een oneindig getal combinaties te maken zijn. Men geve nooit langer dan twee dagen koud vleesch en verwerke het dan tot allerlei doeleinden, men breke vooral met de vroeger zoo geijkte „kliekjes dagen”,



die ééns per week terug kwamen en waarbij allerlei onfrissche of branderig smakende kliekjes op tafel verschenen. Dit waren vaak dingen, die, bij tijds verwerkt, een gezond en voedzaam maal hadden kunnen opleveren, maar die in chaosvorm, zonder eenigen samenhang, op tafel gebracht, iedereen tegen stonden. Zoo veel mogelijk late men overgeschoten eten niet langer dan één dag staan, vooral 's zomers en brenge het weer in een anderen vorm op tafel. Ik heb telkens getracht opmerkzaam te maken op hetgeen men van resten maken kan. Verder neme men alles wat het seizoen goedkoop oplevert, en wat de streek, waar men woont goedkoop heeft; men neme b.v. voor fijne schotels eieren in den tijd, dat zij voordeelig te krijgen zijn, slagroom in den tijd dat de eieren duur zijn, vruchten en groenten in den tijd, wanneer zij overvloedig zijn en zorge, door het conserveeren van een en ander ook buiten het seizoen iets fijns te hebben. Bij het koken zij men in den goeden eierentijd niet te zuinig daarmee, evenmin als met boter of vet; vaak kan de gezondheid een ruim gebruik daarvan eischen en kan men door voedzaam eten het gebruik van extra versterkende middelen voorkomen, die meestal meer kosten, en vaak met tegenzin genomen worden. Bij het braden van vleesch, biefstuk uitgezonderd, kan men zich zeer goed van vet of van half boter, half margarine



bedienen en bij winterkost (stampot) vet nemen. Voordeelig en aangenaam is huishoudelijke soep, die opwekt en voedt, en door kinderen en zwakken veel liever genomen wordt dan vaste spijs, men kan van paardenvleesch zeer goede bouillon trekken, terwijl een kalfshart, dat weinig waarde heeft, heerlijke bouillon geeft, even als varkensvleesch, varkenstongen enz. bij wintersoep. Men zal in mijn boek echter niet alleen goedkoope recepten vinden, volledigheidshalve gaf ik zoo wel het een als het ander, maar gaf ook de fijne recepten op de goedkoopste manier; waarvoor dient de verspilling van dozijnen eieren en ponden boter, zoo als in de kookkoeken onzer grootmoeders, waar men met veel minder volstaan kan, en dan, ook bij een grooter menu, een goede maag behouden kan. Bij goed koken hoort ook goed stoken, als men bedenkt hoe onze voorouders zich behielpen, hebben wij het in dat opzicht al heel aangenaam. Een gaskachel is wel het gemakkelijkst, maar ook een gewone, goed circuleerende kookkachel, levert, bij eenige oefening, geen bezwaar op. In eenige uren kan men heel wat koken en braden en bakken als de kachel goed brandt, en alles komt dan tegelijk klaar. De meeningen zijn verdeeld over het meer voordeelige van een gewoon fornuis of een gaskachel; overleg doet hierbij zeer veel, de ééne persoon zal voordeelig stoken, de andere



niet, de ééne veel gas verbruiken en de andere, met dezelfde resultaten, weinig noodig hebben. Wat stoken betreft, is het zeker het voordeeligst de kachel terstond flink aan te zetten en een tijdlang een levendig vuur te onderhouden, waarop alles te gelijk kookt, en dit vuur later te temperen door het te dekken met asch of met allerlei groenteafval, schillen van aardappels en appels, theebladen, koffiedik enz. Aardappelschillen hebben daarbij, door eene mij onbekende chemische werking het effect, dat zich geen roet in de kachel vastzet. In elke keuken behoorde een kistje te staan, waarin allerlei brandbare afval werd gelegd, als leege luciferdoozen, afgebrande lucifers, snippershout, sigarenkistjes, sinaasappel- en citroenschillen, amandeldoppen, het zwarte overschot van bakvet enz. Wil men dan de kachel op een oogenblik harder laten branden zoo spreekt men dit kistje aan. Een gemakkelijk hulpmiddel in de keuken, vooral bij 't gebruik van een gaskachel, is de hooikist, waarin met niet alleen de spijzen warm kan houden, maar zelfs, bij goed vóórkoken, gaar kan laten worden. Men volge zeer nauwkeurig de voorschriften bij elke hooikist verstrekt en rekene drie maal den gewonen kooktijd, bij spijzen, die vooraf  $\frac{1}{6}$  van den tijd, dien zij op het vuur noodig hebben, gekookt hebben en kokend in het goed sluitende pannetje in de hooikist zijn geplaatst. In het warme jaargetijde zij men voor-



zichtig met het trekken van bouillon in een hooikist, daar die er licht zuur uit zal komen, terwijl men in den zomer het best twee hooikisten neemt, om gelegenheid te hebben ze telkens een dag te laten luchten. Wanneer men echter ziet, hoeveel men in korten tijd op een gewone kachel kan klaar maken, dan komt deze bewerking mij langdradig en vervelend voor. Moet men zich met een gaskomfoor of petroleumstel behelpen, zoo heeft ook de stoomkoker een groote waarde, en geeft veel besparing. De groenten houden, door afsluiting een eigenaardigen geur, maar bij het koken van rijst enz. is de contrôle minder gemakkelijk dan bij een gewone kachel en wordt het kooksel licht te gaar. Eigenlijk braden of schoteltjes van een bruin korstje voorzien kan men natuurlijk niet, daarentegen kan er niets aanbranden. Ik voor mij zou een gewone kachel verkiezen maar op vele wijzen kan men goed koken en op de resultaten komt het toch maar aan. Misschien zal menigeen mij te wijdloopig en omslachtig vinden bij de recepten, maar ik trachtte zoo veel mogelijk alle vergissingen te voorkomen, en wenschte mijn boek in de eerst plaats geschikt te maken voor haar, die weinig gekookt hebben en niet in de gelegenheid waren het te leeren. Moge het in menig geval van eenig nut zijn, dan is mijne moeite ruim beloond.

DE SCHRIJFSTER.