

RAFSUDA

NÚTÍMA MATREIÐSLA VIÐ RAFMAGN

LEIÐARVÍSIR HANDA HEIMILUM

EFTIR

P. HAUKAAS MALDE

VERKFRÆÐING VIÐ RAFMAGNSVEITUNA Í STAFANGRI

REYKJAVÍK — 1937 — STEINDÓRSPRENT H.F.

ÞÝTT MEÐ LEYFI HÖFUNDAR

FORMÁLI

Bæklingur þessi kom út í Stafangri í sumar og hefir fallið mörgum vel í geð. Skýringar allar eru svo stuttar og skýrar, og verða því svo handhægar í notkun, að rafsuðan lærist fljótt, en það er lærdómur, sem svarar fljótt kostnaði, þar sem á annað borð er eldað með rafmagni.

Efninu hefir ekki verið breytt í neinu verulegu atriði í þýðingunni og er því matreiðslan sniðin við venju í Noregi, en munurinn er orðinn svo lítill, við það, sem tíðkast hér á landi, einkum í kaupstöðum, að ekki þótti ástæða til þess að breyta neinu. Ekki einu sinni þar sem í lok bæklingsins er talað um að ódýrt sé „að elda við rafmagn". Sömu tölur eiga einnig við hér á landi.

Reykjavík í nóvember 1937.

RAFMAGNSVEITA REYKJAVÍKUR

Matreiðslan

er mikill þáttur í heimilisstörfum kvenna. Allir munu óska, að hún verði sem auðveldust og bezt.

Reynslan sýnir, að þar getur rafmagnið verið ágæt aðstoð. Það getur mjög bætt matreiðsluna.

Með því að allir gera sér þetta ekki ljóst, hefir þessi leiðarvísir verið ritaður. Hann á að kenna mönnum að nota rafmagnsstóna samkvæmt nýjustu reynslu.

Reynt hefir verið að gera hann svo stuttan og skýran, sem unnt var, og því er aðeins drepið á aðalatriðin, til þess að skýra hinar nýju aðferðir.

Hefjist handa, sjóðið og steikið eins og hér er lýst, og þér munuð komast að raun um nýja kosti, sem rafmagninu fylgja; þér munuð sanna, að matreiðsla með réttri notkun rafmagnsins gengur að óskum.

Ætlið þér að láta það, sem hér er sagt, „fara inn um annað eyrað og út um hitt?“

Ekki trúum vér því.

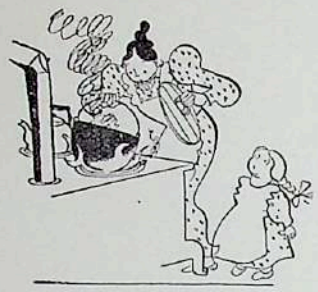
Hver húsmóðir kýs auðvitað, að matreiðslan gangi „eins og í sögu“ og takist vel.

Rafmagnið styður að því.



Við rafmagn verða réttir beztir.

Síðan á dögum Evu



Svo fer oft þeim, sem sýður við eld (1000—1500° C.).

hafa konur vitað, að stöðuga gát þurfti að hafa á því, er soðið var við eld, að loginn — 1000—1500 stiga heitur — eyðilegði ekki matinn. Þess vegna urðu þær að sjóða matinn í miklu vatni. Þursuða á loga eyðilagði matinn samstundis.

En maturinn fer ekki vel á því að sjóða í öllu þessu vatni og við hin háu og ójöfnu hitastig logans. Næringar- og bragðefni sjóðast út í vatnið — og síðan er vatninu oft helt í vaskinn!

Rafsuðuhellan.

Maturinn verður beztur, þegar hann er soðinn við hæfilegan, jafnan og mildan hita með litlu vatni (gufusuða) eða seyddur í safa sínum án þess að bæta vatni við. Það er hægt á rafsuðuhellunni.

Hún gefur frá sér til pottsins lágan, jafnan og hentugan hita, þegar soðið er.



Rafsuða heppnast, ef rétt er hitað.

Með einu taki á rofann — með því að færa hann frá 3 til 1, þegar sýður — helzt hitastigið svo lágt, að bruni, ofsuða og bullsuða getur ekki átt sér stað, og maturinn fær einmitt þá suðu, sem hann þarf til þess að verða góður.

Það má sjóða með litlu vatni,

ofurlítill vatnssopi nægir til að framleiða þá gufu, er þarf til suðunnar.

Og mörg efni, sem nóg vatn er í, má — eins og síðar verður sýnt — seyða í safa þeirra, án þess að bæta vatni við.

Mörg húsmóðir (er hugsar til logans) verður tortryggin, þegar henni er sagt, að sjóða kartöflur með ½ bolla af vatni í pottinum, og henni bregður eflaust við, fyrsta sinn er hún sér þorskstykkin lögð í pottinn og soðin vatnslaust.

En þegar hún hefir reynt þetta og séð árangurinn, skilst henni eflaust, að jafnari, mildari og hentugri suðuhiti, en rafmagnið veitir, er ekki til, og að rafsuðuhellan er ágætt tæki til að búa til, fljótt og hæglega, góðan og saðsaman mat.

Og henni verður sjálfsagt að orði:

Að eg skuli ekki hafa reynt þetta fyr!



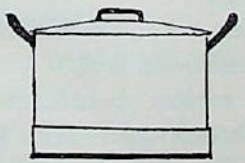
½ bolli vatns nægir.

Að sjóða alveg rétt við rafmagn

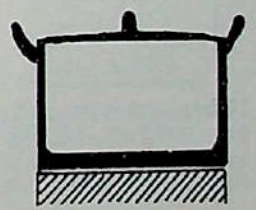
er aðallega fólgið í því að fylgja þessum reglum:

Hafið lítið vatn til suðunnar — oft er maturinn seyddur, án þess að bæta vatni við.

Suðunni er fljótt komið upp með því að stilla á 3 (sterkan hita), þangað til sýður (gufar), síðan er soðið áfram með rofann á 1, við og við líka með rofann á 0.



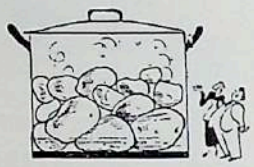
Hafið gott lok á pottinum.



Hafið pott með sléttum, þykkum botni og helzt pott með sama þvermáli og rafsuðuhellan.

— Og lítum svo á, hvernig nokkrar algengar matartegundir eru soðnar.

Kartöflur



Kartöflur eru soðnar með dálitlu vatni á pottbotninum. Stillt á 3, unz vatnið sýður. Síðan á 1 eða stundum á 0.

halda næringarefnunum bezt, ef þær eru soðnar með flusinu á og í gufu. Veljið helzt stórar kartöflur. Sé stærðin misjöfn, þá setjið hinar stóru á botninn og hinar smærri ofan á, þá verða þær allar jafnsnemma soðnar. Í pottinn er látinn ½ bolli af vatni, eða svo sem 1 cm. djúpt vatn á pottbotninn. Salti er stráð jafnt yfir kartöflurnar og ögn í vatnið. Lokið sett þétt á, potturinn látin á helluna og stillt á 3. Jafnskjótt og sýður (eftir 8—10 mínútur á 1200 watta hellu), er stillt á 1 og soðið áfram þannig, unz kartöflurnar eru soðnar. Sé hellan sterkari, má sjóða áfram með rofa á 0 og svo á 1 (ef hættir að sjóða).

Þetta er hentug gufusuða, án allra aukaaðgerða. — Kartöflurnar verða betri og saðsamari.

Grænmeti



Hrista má ögn það, sem soðið er, ef vill.

heldur líka næringarefnum og bragði bezt, þegar það er soðið í litlu vatni, eða seytt í safa sínum (nýtt grænmeti).

Stillt á 3 unz sýður, síðan er soðið áfram með rofa á 1 eða seytt með rofa á 0.

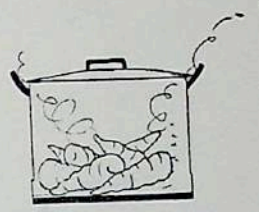
Lokið er **ekki** tekið af meðan á suðunni stendur, hins vegar má hrista það, sem í pottinum er, dálítið með lokinu á, ef maður vill.

Súrefni loftsins ræðst sem sé á C-fjörvið, sem einkum er í grænmeti. Því er það, að

sé lokið tekið af meðan á suðunni stendur, þá kemst loftið að og „etur upp" C-fjörvið frá oss. Þegar bragðsterkt kál er soðið, má þó taka lokið af einum tvisvar sinnum (ef kálið er ekki seytt) og droparnir, sem hanga innan á lokinu, eru þurrkaðir af, af því að lofttegundin er í þeim.

Þyki kálið samt sem áður rammt á bragðið, má bæta úr því með dálitlu af sykri, mjólk eða rjóma.

Gulrætur.

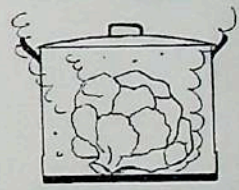


Nýjar gulrætur eru seyddar án vatns. Stillt á 3 í 7—10 mínútur, síðan á 0.

Nýjar gulrætur eru seyddar án þess að bæta vatni í. Stillt á 3 (í svo sem 7—10 mínútur) — þangað til gufar; síðan er stillt á 0, að lokum ef til vill ofurlítið á 1.

Gamlar gulrætur eru soðnar með ½ bolla af vatni. Stillt á 3, unz sýður, síðan soðið áfram með rofann á 1 eða 0.

Blómkál



Blómkál seytt. Stillt á 3, unz gufar, 8—10 mínútur, síðan á 0.

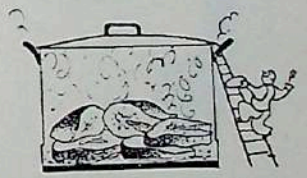
er soðið í örlitlu vatni, eða nýtt blómkál er seytt án þess að hafa vatn.

Sé það seytt án vatns, er sett ögn af smjöri í pottinn. Þétt lok á pottinum eins og vant er. Takið ekki lokið af meðan soðið er, það spillir líka litnum.

Ávextir

eru seyddir í safa sínum á sama hátt.

Fiskur verður ljúffengur



1½ kg. þorskur seyddur í safa sínum. Stillt á 3 í 8—10 mínútur, á 0 í 10—12 mínútur.

þegar hann er seyddur í safa sínum án vatns. 1½ kg. af þorski á 1200 watta hellu:

Fiskurinn er undirbúinn eins og vant er.

Hin votu fiskstykki eru lögð í pottinn **án vatns** og stráð á þau salti.

Þétt lok eins og vant er.

Stillt á 3 í 8—10 mínútur (unz sýður).
— - 0 í 10—12 —

Þegar þorskurinn er soðinn, er nokkuð af megnum fisksafa í pottinum. Hann má hafa í sósu eða í súpu.

Reynið þetta næst, er þér ætlið að sjóða þorsk eða annan fisk, það verður yður eflaust til óvæntrar ánægju.



Hafragraut

má sjóða á tvennan hátt:

Annaðhvort eru grjónin lögð í vatn að kveldi, 2 dcl. grjón í 7 dcl. vatns (3 litlir skammtar).

Morguninn eftir er þetta sett á helluna og stillt á 3 unz sýður (um 8—10 mínútur á 1200 watta hellu), síðan stillt á 0 í 5—10 mínútur.

Takið lokið af, þegar sýður.

Eða:

Rennið volgu vatni í pottinn, stillið á 3 og komið því í suðu. Síðan eru hafragrjón (2 dcl. grjón á móti 7 dcl. vatns) hrærð út í sjóðandi vatnið og stillt á 0 og soðið þannig í svo sem 15 mínútur, unz grauturinn er mátulegur.

Þegar soðið er eitthvað, sem þarf **stuttrar** suðu, mjólk, kaffi o. s. frv., skal ætíð gæta þess, að stilla á 0 ögn **áður en** sýður, af því að þegar stillt hefir verið á 3 til að koma upp suðunni, hefir hellan nógan hita

í sér. Þar með er og fyrir því séð, að ekki bullsjóði eða sjóði upp úr.

Egg.

Egg eru soðin með litlu vatni á botni pottsins. Rofi á 3 þar til vatnssopinn sýður, síðan á 0.

Á rafsuðuhellu er eggið soðið í litlu vatni. Eggið er látið í svolítið kalt vatn, ¼—½ bolla. Lok á pottinum. Rofi á 3 þar til vatnssopinn sýður (má gjarnan rjúfa lítið eitt áður en sýður). Síðan er soðið áfram með rofa á 0 í 2, 2½—3 mínútur, eftir yðar eigin smekk og tegund eggsins.

Það, sem hér hefir verið sagt,

á við suðu í flatbotnuðum potti á **kaldri** hellu. Þeir, sem hafa heita hellu, nota hana auðvitað. Suðan kemur þá mjög fljótt upp, á 1—2—3 mínútum, og er þá helzt stillt á 0 eða á 1 til að sjóða áfram.

Sé potturinn með þunnum, hrjúfum botni, tekur það lengri tíma, en hér var gert ráð fyrir, að koma upp suðunni, og með því að hitinn verður hærri og ójafnari, verður t. d., þegar kartöflur eru soðnar, að hafa vatnið ögn meira, heldur en þegar potturinn er alveg sléttur.

Hér er, eins og áður var sagt, að eins drepið á nokkur helztu atriðin.

En við alla suðu skal hafa í huga, að rétt stillt rafsuðuhella hefir lágt og hæfilegt hitastig, og haga suðunni eftir því.

Steiking á rafsuðuhellu.

Þegar steikt er á rafsuðuhellu, er líka hægt að tempra hitann eftir því sem hentast er steikinni.

Með því móti þarf minnsta steikarfeiti

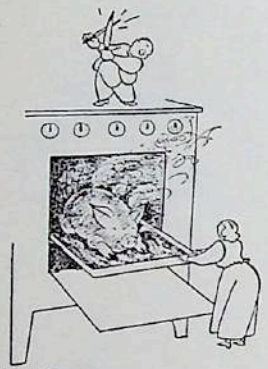


Frumhitun, stillt á 3 í 8—10 mínútur, síðan stillt á 2, og loks er stillt á 0.

og steikin verður samt góð (mestur hluti allrar þeirrar feiti, sem notuð er, þegar steikt er á loga, er til þess að tempra hitann).

Hellan (1200 watta) og pannan eru hitaðar 8—10 mínútur og stillt á 3. Síðan er ofurlítið af feiti sett á pönnuna, eða kjötið smurt með dálitlu af feiti, smjöri eða olíu.

Steikt er áfram með rofa á 2, og síðast með rofa á 0.



Ljúffeng er steik, sem látin er í kaldan ofninn.

Rafmagns-steikarofninn.

hefir gerbreytt matgerðinni, vegna þess hve hægt er að tempra og jafna hita hans. Steiking og bakstur eru auðveldari og árangur betri.

Af margra ára reynslu vitum vér, að beztur árangur fæst alls ekki með því að hita ofninn fyrst.

Það er t. d. misskilningur, að skorpan, sem kemur á steikina þegar hún er sett inn í brennheitan ofn, „haldi safanum í henni."

Það er öðru nær. Sé steikin sett inn í kaldan ofn og hituð jafnt með ofninum, þá þenst hún jafnt út og verður einkar ljúffeng og safamikil. Og þessi aðferð er auðveldari og áhættulaus. Það hefir aldrei reynzt erfitt að fá steikina nógu brúna.

Sama á við brauðbakstur og margt annað.

Látið ekki nýjungarnar fara „inn um annað eyrað og út um hitt", en reynið sjálf og það mun vissulega veita yður óvænta ánægju.

Gefið gaum að stærð og eiginleikum steikarofnsins yðar.

Allir geta ekki haft sömu reglur um tímann, af því að steikarofnarnir hafa mismunandi wattstyrk, stærð og eiginleika.

Í reglunum, sem hér eru gefnar, er miðað við steikarofna með 1200—1400 wött, af algengri stærð, og fljóta í hitatemprun (flestar hinar nýju tegundir eru „fljótar").

En jafnframt er tekið fram það, sem hitatemprunin er miðuð við, þegar steikt er og bakað, lítið brúnað, nægilega brúnað o. s. frv., svo að hver og einn geti hagað sér eftir því.

Verið ekki þrælbundin af reglunum, en hagið yður eftir því, sem þér sjáið að við á.

Aftast í bókinni er tafla,

þar sem þér getið skrifað þær tímareglur, sem eiga við ofninn yðar.

Það er ótrúlegt,
en það eru enn þá til margar húsmæður, sem aðeins nota rafmagns-steikarofninn sinn til að baka kökur og halda áfram að steikja steikina í potti.

Þær hafa ekki gert sér gildi rafmagns-steikarofnsins fyllilega ljóst.

Þér eruð víst ekki svona forneskjuleg?

Steik

er aðallega gerð sem hér segir:

Kjötið er undirbúið á venjulegan hátt. Mögur steik er smurð með smjöri, feit steik ekki.

Steikin er sett í **kaldan** ofn á rist og skúffan undir, svo hátt í ofninum, að 5—6 cm.



Þessi er góð!

séu milli þaks og steikar. Í skúffuna eru látnar 2—3 skeiðar vatns. Gufuspeldinu er lokað. Báðir rofar á 3—3, sterkum hita. (Ef rist vantar og steikin er látin í skúffuna sjálfa, er **ekki** vatn látið í hana). Rofarnir standa á 3—3, þangað til steikin er ljósbrún —, stráð salti, steikinni snúið, og haldið áfram með yfirhita 3, undirhita 1 eða 0, þangað til steikin er hæfilega brún, þá er steikt áfram til loka með rofa á 0—0.

Opnið ekki dyrnar að óþörfu til að líta á steikina, það dregur úr hitanum og steikartíminn lengist. Lítið ekki á steikina fyrstu 40 mínúturnar. Þegar gufan fer að brjótast út, er gufuspeldið opnað ögn.

Og svo steikjum við

steikina og lítum líka á, hvernig sósan er búin til:

Kálfasteik,

Í 1300 watta ofni:
Yfirhiti 3 / Undirhiti 3 } 50-60 mín.
Yfirhiti 3 / Undirhiti 1 } 20-30 mín.
0-0 í svo sem 15 mínútur.

1,3 kg. beinlaust (miðkálfur).

Beinið er skorið úr steikinni — það gerir slátrarinn oft. Innan í eru lagðar nokkrar smjörflísar, og ögn af saxaðri steinselju, ef vill, að utan er smurt með smjöri eða olíu. Steikin er vafin saman og bundin með hreinum spotta og lögð á rist með skúffu undir, þannig að hún komi hátt í ofninn (5—6 cm. frá þakinu). Í skúffuna: 2—3 skeiðar vatns.

Rofar á 3—3, unz steikin er ljósbrúnuð. Þegar gufan ryðst út, er speldið opnað ögn.

Steikinni er snúið og hún stráð salti.

Síðan yfirhiti á 3 og undirhiti á 1 eða 0 unz steikin er hæfilega brún. Kjötseyði er

bætt í soðið í skúffunni. Í 1300 watta ofni er steikin brún eftir 1¼ til 1½ klukkustund. Síðan rofar á 0—0.

Sósan



Sósu verður að hafa.

með kálfasteikinni er búin til sem hér segir:

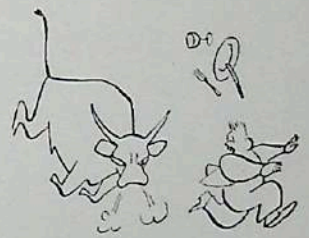
Bein og kjöttægjur er soðið í söltu vatni svo sem klukkustund. Seyðið, sem fæst af þessu, er sett í skúffuna, þegar steikin er orðin hæfilega brún. Í lok steikartímans má skvetta dálitlu af soðinu í skúffunni yfir steikina.

Í soðinu má hafa dálítið af mysuostsvarfi. Það verður að vera vel leyst upp. Ef rjómi er hafður með, skal hella honum yfir steikina í lok steikartímans, eða hafa hann í sósuna, þegar hún er búin til á rafsuðuhellunni.

Þegar steikin er búin, er því, sem í skúffunni er, hellt í pott eða pönnu og soðið á hellu, og er hveitijafningi bætt í eftir þörfum.

Brúnað smjör og mjöl er **ekki** nauðsynlegt, með því, að soðið úr steikarofninum er sjálft nægilega brúnt.

Nautasteik,



Í 1300 watta ofni:
Undirhiti 3 / Yfirhiti 3 } 60-65 mín.
Yfirhiti 3 / Undirhiti 1 } 50-60 mín.
0-0 í 20-30 mínútur.

2,3 kg.

Steikin er smurð með smjöri og henni skotið inn í ofninn ofarlega (eins og kálfasteikinni), á rist með skúffu undir. í skúffunni 2—3 skeiðar vatns. Sett í kaldan ofn, og rofar síðan á 3—3, unz steikin er ljósbrúnuð, hún er söltuð, henni snúið, og síðan stillt á 3—1, þangað til hún er nægilega brún. Eftir það 0—0 í 20—30 mínútur.



Í 1300 watta ofni:

Yfirhiti 3 } 50-60 mín.
Undirhiti 3 }

Yfirhiti 3 } 25-30 mín.
Undirhiti 1 }

0-0 í svo sem 15 mínútur.

Gufuspeldi er opnað ögn eftir svo sem 40—45 mín.

Sósan með nautasteikinni er búin til eins og sósan með kálfasteik (sjá hér að framan), og bætt í hana eftir smekk.

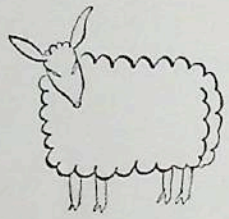
Grísasteik,

1½ kg.,
er ekki smurð. Að öðru leyti er farið með hana eins og nautasteik.

Sósan er búin til sem að framan greinir.

Lambasteik

er steikt á sama hátt. Sé hún mögur, er smurt með smjöri. Sósan er búin til sem áður segir.



Reglur þær, er hér fara á eftir, eiga við 1300 watta ofn, og sýna tölurnar, hvaða wattstyrkur fylgir hverri stillingu:

Rofi fyrir	yfirhita	3:	650	wött
—	—	2:	325	—
—	—	1:	160	—
—	undirhita	3:	650	—
—	—	2:	325	—
—	—	1:	160	—

Athugið wattstyrk ofns yðar og hagið yður eftir honum.

Heimabakað brauð

„hefir aðeins einn galla“ — vér borðum allt of mikið af því.

Þær eru margar húsmæðurnar, sem enn ganga í þeirri trú, að það sé mesta þrælavinna, að baka brauðið sjálf. Þær hugsa til

gömlu aðferðarinnar, þegar deigið er gert kveldinu áður og látið lyfta sér tvisvar, starfað í vel hlýju herbergi, svo að svitinn drýpur af manni — og brauðið síðan sett í vel heitan ofn.

En nú verða þær að taka nýja trú!

Og það er rafmagnsofninum að þakka. Nú er ekki deigið gert kveldinu áður, heldur árdegis, þegar tómstund fæst, og látið lyfta sér **einu sinni.** Næstu lyftingu annast ofninn, því að **brauðið er sett í kaldan ofn** (eða ofninn er látinn annast alla lyftinguna) — og á meðan hafa daglegu störfin sinn gang, brauðin „sjá um sig“.



Áður.



Nú.

Brauðbakstur er orðinn að skemmtun,

— og engin húsmóðir, sem á rafmagnssteikarofn, ætti að láta hjá líða að gæða fólki sínu á heimabökuðu brauði — að minnsta kosti annað veifið.

Brauð er sett í kaldan ofn,

það gerir allt svo óvenjulega auðvelt og gott.

Deigið er gert og látið lyfta sér um helming í fati. Brauðin eru formuð og sett í kaldan ofn og rofarnir á 3—3, þangað til brauðin eru fallega brún (40—50 mínútur í ofni á 1200—1400 wött). Síðan er bakað áfram með rofana á 0—0 í 15—20 mínútur.

Reynsla vor er sú, að bezt sé að láta deigið fyrst lyfta sér í fati (2—3 stundir), en það má líka láta alla lyftinguna fara fram í ofninum. Þá má ekki hafa of sterkan hita í fyrstu.

Með þeirri aðferð, er nú var lýst, tekur brauðbaksturinn alls 1 til 1¼ klukkutíma. En kynnið yður ofninn yðar. Farið ekki eftir tímareglum, sem miðaðar eru við annan ofn, án þess að hafa hliðsjón af wattstyrk ofnsins og eiginleikum.

Rafmagnskostnaðurinn verður aðeins 1 til 2 aurar á hvert brauð, eftir því hvert rafmagnsverðið er, þegar svona er að farið. Rafmagnseyðslan er svo lítil, að jafnvel sérfræðingarnir verða hissa.

Og svo bökum við:

Hollabrauð,

2 brauð à 1 kg.

¾ kg. hveitihrat og ¼ kg. rúgmjöl (eða 1 kg. hveitihrat).

¼ kg. hveiti.

1 ábætisskeið af salti.

¾ lítra súrmjólk eða áfir.

35 grömm ger og ef vill 3—4 skeiðar af sírópi.

Gætið þess, að mjölið sé ekki kalt (á vetrum er það sett í hlýju), gerið er hrært út í dálitlu af **volgu vatni** (enginn sykur). Mjöli og salti er blandað í fatinu. Sírópið er hitað ögn og blandað við hið úthrærða ger í mjólk. Úr öllu saman er svo gert slétt deig, sem látið er lyfta sér um helming í fatinu og er klæði breitt yfir (2—3 stundir).

Deigið er hnoðað vel, skipt í tvent og unnið að hverju brauði, unz það er orðið slétt, sprungulaust.

Brauðin eru lögð í **vel** smurða skúffu 2—3 cm. hvort frá öðru (eða í smurð form). Gera



Þetta er ljúffengt.

Í 1200—1400 watta ofni: Yfirhiti 3 og undirhiti 3, 40-50 mín., unz brauðin eru fallega brún. 0-0 í 15-20 mínútur

skal skurð eftir hliðunum endilöngum og smyrja hliðarnar með smjöri. Draga skal volgt sykurvatn á brauðin að ofan og stinga í þau gafli á 4—5 stöðum. Brauðin eru sett á neðstu syllu eða á rist neðst í köldum ofni (**ekki** á botninn sjálfan).

Rofar á 3—3 þangað til brauðin eru fallega brún (í 1200—1400 watta ofni 40—50 mín.), síðan á 0—0 í 15—20 mín. Í sterkari ofni má líka stilla á 2—2, unz brauðin hafa lyft sér hæfilega, og síðast á 0—0. Í litlum ofni má hafa rofana lengur á 3—3 (þangað til brauðin eru fallega brún).

Til samanburðar má líka nefna stillinguna þegar bakað er í „tregum" ofni með steypijárnsborði að innan og nokkurn veginn sama wattstyrk:

Rofar á 3—3 í svo sem 60 mínútur, síðan 0—0 í svo sem 15 mínútur.

Auðvitað má auka brauðmagnið og baka 3 eða 4 brauð af sömu tegund í einu, ef það hentar betur. Það er alltaf hentugra að baka með fullri skúffu, þá verða mest not straumsins og brauðin fallegri í laginu. Við bökum því oftast þessi tvö hollabrauð um leið og tvö rúgbrauð.

Rúgbrauð,

2 brauð:

¾ kg. rúgmjöl.

¼ kg. hveiti.

2 teskeiðar salt.

2 dcl. volgt vatn.

4 dcl. súrmjólk eða áfir.

50 grömm ger.

3 matskeiðar síróp.

Í 1200—1400 watta ofni: Yfirhiti 3 og undirhiti 3, 40-50 mín., unz brauðin eru fallega brún. 0-0 í 15-20 mínútur.

Deigið er gert eins og hollabrauðsdeig, og látið lyfta sér um helming í fati með dúk yfir. Síðan eru gerð tvö brauð úr því, og má baka þau með áðurnefndum hollabrauðum. Strokið sykurvatni á þau að ofan og stungin með gaffli. Gerið skurð eftir hliðinni. Strokið smjöri á hliðarnar (til þess að brauðin losni sundur). Sett í kaldan ofn með rofa á 3—3, unz brauðin eru fallega brún. Síðan 0—0 í 15—20 mín.

Hveitibrauð.

1 kg. hveiti.
80 gr. smjör.
1 teskeið salt.
80 gr. ger.
7 dcl. mjólk.

Í 1300 watta ofni: Yfirhiti 3 og undirhiti 3, 35-45 mín., unz brauðin eru fallega brún. 0-0 í í 15-20 mínútur.

Hveiti og salti er blandað saman. Smjörið er brætt og blandað við mjólkina. Gerið er hrært úr í ögn af volgu vatni. Úr öllu þessu er gert jafnt deig, þangað til það losnar við fatið. Á það er stráð dálitlu af hveiti, og látið lyfta sér um helming í fatinu og breitt yfir. Þá eru brauðin löguð og lögð í aflöng, smurð form (2 eða 3). Gerið skurð eftir hliðunum. Volgu sykurvatni strokið á brauðin að ofan og stungin með gaffli.

Brauðin eru sett á rist á neðstu rim í köldum ofni og rofar á 3—3, unz þau eru fallega brún, síðan á 0—0 í 15—20 mínútur.

Eða, í sérlega sterkum ofni:

Rofar á 2—2, þangað til brauðin hafa lyft sér hæfilega, síðan 3—3, þar til þau eru hæfilega brún, og loks á 0—0 í svo sem 10 mínútur.

Formkökur,

sykurbrauð, hunangsköku og því um líkt má einnig vel setja í kaldan ofn.

Formið er sett á rist eða plötu á neðstu rim í köldum ofni. Stillt á 3—3 eða 2—3, þangað til kakan hefir fengið nokkurn veginn réttan lit. Síðan stillt á 0—0 í svo sem 10 mínútur.

Í veikari ofni standa rofarnir lengur á 3—3, í sterkari ofni skemur.

Það má líka (einkum í sterkari ofnum) stilla sem hér segir:

Rofar á 2—2, unz kakan hefir lyft sér hæfilega, síðan stutta stund á 3—3 eða 2—3, þangað til kakan er orðin hæfilega brún, og loks svo sem 10 mínútur á 0—0. Þessi stilling á við hunangsköku.

Mjúkakaka

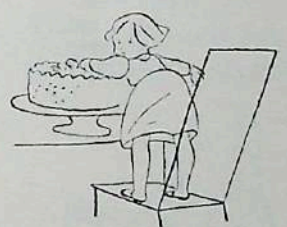
(sykurbrauð):

200 gr. sykur og 6 egg eru vel þeytt. 150 gr. hveiti, og er 1 lítilli teskeið af gerdufti sáldað saman við það.

Sett í vel smurt form (eitt stórt eða tvö minni) og látið á rist á neðstu syllu í köldum ofni. Yfirhiti 3, undirhiti 3, þangað til kakan er ljósgul. Stillt á 0—0 skömmu áður en kakan hefir fengið hæfilegan lit. Bakað áfram með rofa á 0—0 í svo sem 10 mínútur.

Kakan stendur um stund í forminu áður en henni er hvolft úr.

Til að ganga úr skugga um, hvort kakan er búin, er stungið prjóni í hana. Ef deigið



Í 1300 watta ofni: Yfirhiti 3 og undirhiti 3, um 25 mín., unz kakan er ljósgul. 0-0 í svo sem 10 mínútur.

loðir ekki við, er hún fullbökuð. Annað einkenni er, að hún hefir losnað frá formbarminum.

Á þessa köku má strjúka sykurbráð með sítrónudropum í (eða öðrum dropum) og strá hana afhýddum, söxuðum, steiktum möndlum eða fylla hana eggjaþykkni með romm-dropum í og strjúka á hana súkkulaðsbráð.

Þessi kaka er vel fallin til þess að setja í hana alls konar þykkni (krem).

Hunangskaka.

Í 1300 watta ofni:
2-2 í 45-50 mínútur.
3-3 í 15-20 —
unz kakan er fallega brún.
0-0 í svo sem 15 mín.

8 egg.
½ kg. sykur.
350 gr. hunang, dálítið volgt.
125 gr. jólabörkur (súkkat) eða nokkrar skeiðar af glómauki (marmelade).
½ teskeið pipar.
½ kg. hveiti.

Egg og sykur er vandlega hrært. Ef hrærivél er notuð, dugir 20—25 mínútna hræring. Látið í hunang, jólabörk og pipar, og loks er hveitinu sáldað í. Deigið er sett í 3 vel smurð form, sem látin eru á rist á botninn á köldum steikarofni.

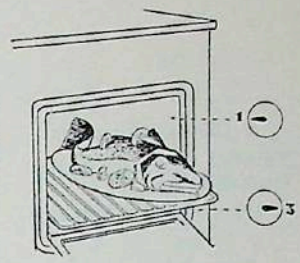
Þessi kaka heldur sér vel vikum saman. Má ef vill fylla hana smjörþykkni og strjúka á hana súkkulaðsbráð (milskubráð).

Matgerð í steikarofni

er oft auðveld. — Nafnið **steikarofn** er raunar ekki réttnefni. Hann ætti að heita **steikar- og suðuskápur.**

Fisk

er gott að seyða í steikarofni.



Fiskur, sem er seyddur í steikarofni, verður einkar ljúffengur.

Þorskur, 1½ kg, í steikarofni: Fiskurinn er allur hreinsaður. Sé erfitt að hreinsa hann innan, er skorið á kviðinn. Nuddaður með skornu gulaldini, saltaður og lagður með hrárri kartöflu í kviðnum (til að halda laginu) á fatið, sem hann síðar verður borinn á og ekki þarf að vera eldtraust. Látinn inn í kaldan ofn á rist neðst í ofninum. Í 1300 watta ofni er stillt á:

yfirhiti 1 }
undirhiti 3 } í 40—45 mínútur.

Síðan á 0—0 í 10—15 mínútur.

Í steikarofninum má annars líka annað hvort sjóða áfram (ef ofninn er heitur) það, sem suðunni hefir verið komið upp á á plötu, eða láta alla suðuna fara fram í steikarofninum. Gufuspeldið er haft lokað.

Bakaðar kartöflur

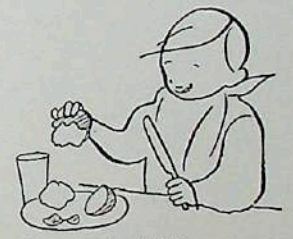
eru ljúffengar.

Í 1300 watta ofni:
Yfirhiti 3 }
Undirhiti 3 } um 45 mín.
0-0 í svo sem 15 mínútur.

Kartöflurnar eru burstaðar, skolaðar, þurrkaðar og smurðar með smjöri.

Lagðar á rist í miðjum, köldum ofni. Rofar á 3—3, unz kartöflurnar mýkjast (um 45 mínútur), síðan á 0—0 í svo sem 15 mínútur.

Ef láta þarf fiskju (gratin), fisk eða annað, sem hafa skal til miðdegisverðar, í steikarofninn, má baka kartöflurnar samtímis með því að setja þær kringum það, sem steikt er. Það má t. d. vel baka þær með steikinni.


Þegar kartöflurnar eru fullbakaðar, eru þær skornar í tvennt og þeim þrýst úr flusinu.

Hrísbnetur og hafrahnetur.

Í 1300 watta ofni:
Yfirhiti 3 }
Undirhiti 3 } í 8-10 mín.
0-0 í 5-10 mínútur.

Hrísbnetur (puffed rice) og gullnar hafrahnetur eru beztar á bragðið, þegar þær eru stökkar.

Séu þær bakaðar í steikarofni verða þær óvenju-góðar og stökkar. Þeim er stráð um skúffuna, sem sett er í miðjan, **kaldan** ofn. Rofar á 3—3 í 8—10 mínútur.

Ef steikarofninn er heitur, er auðvitað bakað ögn skemur í honum. Bragðið á, þegar þér haldið, að hneturnar séu búnar.



Aldinmauk og glómauk

má líka sjóða í steikarofni. Þá eru notaðir lágir og víðir pottar. Fyrir undirhita er stillt á 3, yfirhita á 1, unz glómaukið er nægilega þykkt. Prófið það að nokkurri stundu liðinni. Gufuspeldið er haft opið eða dyrnar opnaðar ögn. Ekki er hrært í.

Ragnmagnsglóðin

er glóandi virki í baki steikarofnsins, og eru nú margskonar ofnar þannig gerðir.

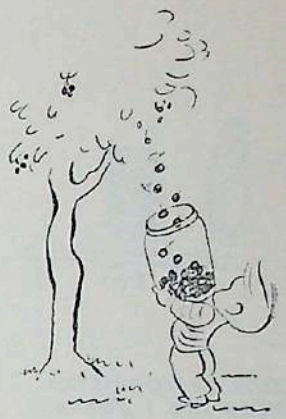
Glóðin er hentug til að steikja margt, síld, flesk, bauta, ristarbrauð o. s. frv. í sterkum geislahita, „steikja á glóð".

Ofni með glóð fylgir venjulega rit með reglum um meðferðina.

Dálítið af sólskini sumarsins

er gott að geyma til vetrarins. Gerilsneyðing ávaxta á suðuhellunni eða í steikarofninum er handhæg og góð aðferð til að geyma dálítið af sólskini sumarsins.

Við gerilsneyðingu ríður á jöfnum og hæfilegum hita, og einmitt þar koma kostir rafmagnsins í ljós.



Mikið ríður á undirbúningnum

þegar á að gerilsneyða:

Reynið með fingrinum hvort barmur glassins er heill.

Glös, sem skörð eru í, eru ekki notuð.

Lok og gúmhringar verða að vera í góðu lagi. Ef klemmur eru á lokinu, mega þær ekki vera of lausar. Lok og hringar verða að falla vel.

Glösin eru hreinsuð í heitu sódavatni með hreinum bursta og skoluð í tæru, köldu vatni.

Gúmhringarnir eru líka hreinsaðir í sódavatni og skolaðir í köldu vatni. Þeir eru settir á **votir.** Það má líka væta gúmhringana í eggjahvítu áður en þeir eru settir á.

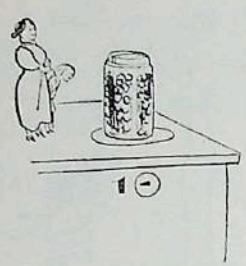
Veljið fagran, ferskan ávöxt. Talið er, að ekki skuli tína ávexti eftir að rigningar hafa gengið lengi og ekki í þrumu veðri, af því að smekkur og þol verði þá ekki eins gott.

Gætið þess, að ekki komi sykurslettur á glasbarminn og gúmhringinn. Hafið trekt eða könnu til að hella á glasið.

Fyllið glasið ekki alveg, en látið vera 4—5 cm. loftrúm undir lokinu.

Skrúfið ekki lokið of fast, þegar á að gerilsneyða. Skrúfið það að, og svo aftur ögn

frá (þegar gerirsneyðingunni er lokið, verður að skrúfa það fast að, meðan það er heitt).



Stillt á 1, unz loftbólur koma upp í glasinu.

Það má ágætlega gerilsneyða á suðuhellunni sjálfri.

Það er ekki nauðsynlegt að hafa eldtraust glas. Hentugt er að gerilsneyða á hellunni, þegar ekki eru nema 1—3 glös, sem gerilsneyða þarf. Annars er bezt að gerilsneyða í steikarofni.

Fyrir **eitt** glas er höfð minnsta suðuhellan, um 800 wött.

Glasið er þurrkað vel og sett á kalda hellu. Rofi á 1, veikur straumur), þangað til loftbólur koma upp í glasinu, síðan áfram á 0, unz búið er.

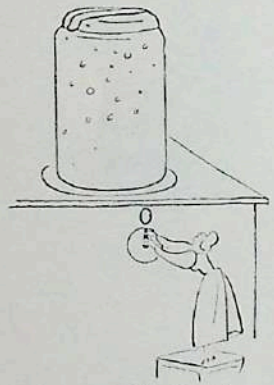
Á 800 watta plötu þarf nokkurn veginn þá tíma, er hér segir:

½ lítra glas, rofi á 1 í 40—50 mínútur, á 0 í 20—30 mínútur.

¾ lítra glas, rofi á 1 í 45—50 mínútur, á 0 í 20—30 mínútur.

1 lítra glas, rofi á 2 í 30—40 mínútur, síðan er glasið undir eins tekið af.

Fleiri glös má gerilsneyða samtímis á stærri hellu með rofa á 1, unz loftbólur koma í glasið. Gætið þess, að glösin komi ekki hvert við annað og hafið jafnstór glös.



Þegar loftbólur koma upp, er stillt á 0.

Þegar gerilsneyðingunni er lokið,

má **ekki** setja glösin á kaldan hlut, málm, stein, eða því um líkt, og **ekki** fara með þau beint í kjallarann.

En setjið glösin á þurran dúk og **verjið þau fyrir súgi,** t. d. með því að leggja þurran dúk yfir þau.

Gerilsneyddir ávextir geymast

bezt á dimmum stað (vefjið glösin inn í blaðapappír) í þurru og loftgóðu herbergi.

Gerilsneyðing í steikarofni

er auðveld og ber góðan árangur.

Gætið þessa:

Að glösin standi á rist á **botni** ofnsins.

Notið jafnstór glös.

Látið **ekki** glösin koma hvert við annað.

Skrúfið ekki lokið of fast.

Gufuspeldinu sé lokað.

Yfirhiti getur eyðilagt lokið, þess vegna: enginn yfirhiti, rofi á 0, en undirhiti, rofi á 3, **þangað til loftbólur koma í glasið.**

Sjá um tímann hér á eftir.

Sé aðeins **einn** rofi á steikarofninum, er stillingin 2 venjulega aðeins undirhiti, sem gerilsneytt er við.

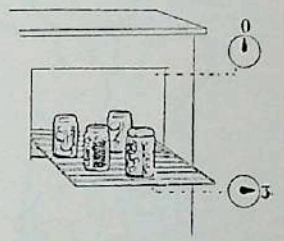
Gætið, til vonar og vara, fyrst að því, hvort stillingin á 2 er aðeins undirhiti.

Í steikarofni með 1200—1500 wött þarf til gerilsneyðingar 4 glasa, sem taka 1 lítra hvert, nokkurn veginn þann tíma, er hér segir:

Jarðarber, hindber, stikilber og því um líkt: Undirhiti 3 í 50—70 mínútur, á 0 í 15—20 mínútur.

Kirsiber og plómur: Undirhiti 3 í 50—70 mínútur, á 0 í 25—30 mínútur.

Epli og perur: Undirhiti 3 í 50—70 mín-



Yfirhiti, stillt á 0. Undirhiti, stillt á 3, unz loftbólur koma, síðan á 0-0.

útur, á 0 í 25—30 mínútur. Ætíð er stillt á 0, þegar loftbólur koma upp í glasinu.

Sé steikarofninn stærri, styttist tíminn (þangað til loftbólurnar koma) og minni ofnar þurfa lengri tíma.

Ef **mjög mikið** kveður að loftbólum, skal undir eins taka glösin út úr ofninum.

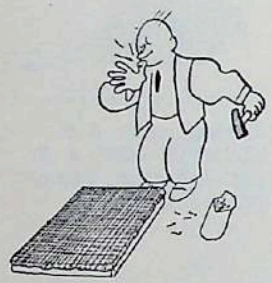
Gerilsneyðing kjöts í steikarofni.

Í 1200—1500 watta ofni:
4 glös, hvert 1 lítri.
Undirhiti 3 í 60 mín.
— 2 í 30 —
Síðan 0 í 30 —

Þá eru höfð glös (ekki blikkdósir). Hinn tilbúni kjötmatur er látinn heitur í glösin, sem undir eins eru sett í ofninn. Notið aðeins undirhita. Þegar glösin eru 6, er undirhiti 3 hafður 10 mínútum lengur en þegar glösin eru 4.

Þurrkaðir ávextir.

Rafmagns-steikarofninn er mjög hentugur til að þurrka ávexti.



Búið til tvær trégrindur til að þurrka ávexti í rafmagnssteikarofni.

Maður býr sér til 2 grindur úr tré og spennir á þær tinaða, smámöskvaða grisju (t. d. sáld-dúk nr. 6 eða 8). Ávextina má ekki leggja hvern ofan á annan. Þurrka má ávextina flysjaða eða óflysjaða, heila eða í pörtum.

Eplahringir eru lagðir á grindina eins og þakhellur á hús.

Önnur grindin er sett á efstu syllu, en hin á neðstu syllu í ofninum. Á hverjum tíma eða 1½ tíma skipta grindurnar um stað.

Bezt er að þurrka, þegar ofninn er heitur eftir steikingu eða því um líkt. Annars verður fyrst að hita ofninn upp stutta stund með rofa á 3—3 (í svo sem 8—10 mín. 1200 watta

ofn). Þurrkað er venjulega með rofa á 1—1.

Til þurrkunar þarf nokkurn veginn þann hita, er hér segir:

Kjarnaávextir, epli, perur . . .	90—100° C.
Steinávextir, plómur, kirsiber (steinarnir teknir úr)	75— 85° C.
Ber	75— 85° C.

Ekki má hita ofninn of mikið, því að safinn rennur þá of mikið úr og storknar. Þegar þurrkað hefir verið um hríð, eru steikarofnsdyrnar opnaðar ögn (með því að stinga spýtu í dyragáttina) til þess að draga rakann úr ofninum.

Þurrkunartíminn er mjög mismunandi, frá 3 til 10 stundir, eftir stærð og rakastigi. Tímann má stytta mikið með því að láta ávextina á grindinni þorna fyrst í sólskini. Grindinni er hallað, svo að hún fái sem mest af geislunum.

Ávextirnir eru vel þurrir, þegar enginn safi kemur úr þeim, þó að á þá sé þrýst. Þó verður að vera svo mikill staður í þeim, að sveigja megi þá án þess að þeir springi.



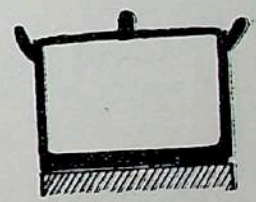
Leggið reglustikuna á pottinn, þá sést undir eins, hvort hann hæfir rafsuðuhellunni.

Ef þér hafið efni á að eiga útvarpstæki,

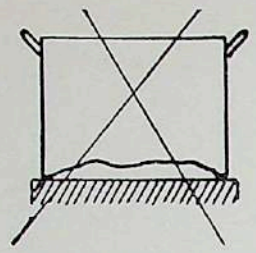
ættuð þér að geta átt hæfilega suðupotta.

Húsmóðurinni skilst fljótt, hve mikilsvert það er, að eiga hæfilega suðupotta, en hitt ber við, að bónda hennar virðist kaup á nýjum suðupottum bæði dýr og óþörf.

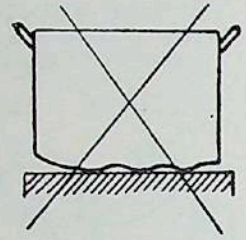
Komið honum í skilning um það, hve góðir pottar eru mikilsverðir fyrir matgerðina og



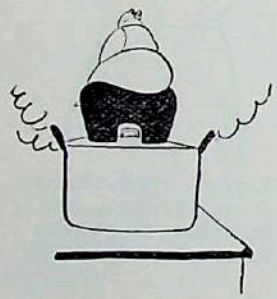
Rétt



Rangt



Rangt



rafmagnskostnaðinn, þá sannfærist hann brátt um það, að ekki svarar kostnaði að sjóða í beigluðum potti.

Suðupottur á að vera með þykkum, sléttum botni og hæfa hellunni, þá tekst suðan vel, er fljót að koma upp, og soðið áfram með jöfnum, lágum hita og rafmagnseyðslan lítil.

Lítinn pott á helzt ekki að nota á **stórri hellu.**

Suðupottur með ósléttum botni eykur hitastigið meira en hentugt er,

þarf meiri straum,

veldur ójafnri suðu,

reynir um of á helluna og getur því eyðilagt hana.

Notið **aldrei** sama pott til skiptis á loga og rafsuðuhellur.

Á að hafa þungt lóð?

Því er svo að svara, að þungt lóð á lokið getur aldrei verið til ógagns.

Sé potturinn með þykkum, sléttum botni, styttir lóðið ekki suðutímann að neinu ráði, ekki heldur þegar potturinn er mjög ósléttur. Oft getur lóðið orðið til þess, að þunnur pottur með litlum ójöfnum fellur betur að, og því verið til nokkurs gagns.

Lóðið gerir gagn með því að þrýsta lokinu betur niður á pottinn.

Fyrrum

var rafmagnsstóin ekki sérlega fullkomin. Suðuhellur voru litlar — það var seinlegt að koma upp suðunni — og þær þoldu ekki mikið, án þess að „springa". Steikarofninn var líka lítill og fremur ófullkominn.

Hreinsun var erfið og ýmislegt ryðgaði, ef ekki var höfð góð gát á.

En á öllum þessum göllum hefir verið sigrazt fyrir löngu.

Nú fáum vér sterkar, hraðvirkar suðuhellur, sem ætlaðar eru til þess að koma suðunni fljótt upp með sterkum straumi og sjóða svo jafnt áfram með veikum straumi.

Steikarofninn er sterkari, auðstilltari og gefur jafnan hita.

Stórnar eru með glerungi meir en áður og auðveldara að halda þeim hreinum. Suðuplötur, steikarofnar og rofar eru prófuð vandlega áður en þau eru talin góð og gild.

Þvermál hellunnar, wattstyrkur og stilling er miðað við það, sem hagkvæmast er til suðu og steikingar, til þess að gera matreiðsluna sem auðveldasta.

En

þó að stóin fullnægi öllum sanngjörnum kröfum og meira en það, þá verður að fara skynsamlega með hana.



Það er svo auðvelt að halda rafmagnsstónni hreinni,

og sé það gert, þá verður hún vinsæl, því að hún er þá hreinlegasta suðutæki, sem til er.

Suðuhellan og suðupottar eiga allt af að vera laus við matarleifar. Hellurnar eru

hreinsaðar með stálbursta, smergilpappír eða því um líku.

Suðukerin eiga að vera hrein og gljáandi.

Borðplatan er þvegin í volgu sápuvatni og þurrkuð vel.

Steikarofn er hreinsaður, þveginn og þurrkaður í hvert sinn, sem hann er notaður.

Ef sjóða kynni upp úr (það á annars ekki að koma fyrir), er það undir eins þurrkað af. Aldinmauk getur skemmt glerunginn og er undir eins þurrkað af.

Glerungurinn er við og við fágaður með dulu, sem ögn af olíu er borin í. Suðuhellurnar eru smurðar, við og við, með ögn af feiti, einkum þegar fara skal að heiman um tíma.

Lítið við og við á rofana, til að vera viss um, að rétt sé stillt — **allir rofar eiga að standa á 0, þegar stóin er ekki notuð.**

Í þrumuveðri



eru (einkum í sveitum) tenglarnir teknir úr sambandi. Ofspenna í þrumuveðri getur eyðilagt hellurnar. (Sama er gert við heitavatnsbyðu). Sömuleiðis þegar farið er að heiman.

Ef suðuhella hefir lengi ekki verið notuð, skal þurrka hana ½ stund með rofa á 1.

Suðuhellan er venjulega stillt sem hér er sýnt:



0 — enginn straumur.



3 — sterkur hiti til að koma upp suðu,
t. d. 800 wött lítil hella,
— 1200 — meðal hella,
— 1800 — sterk hella,



2 — meðalhiti til að steikja áfram,
t. d. 400 wött (v/ 800 watta hellu),
— 870 — (v/ 1200 — —),
— 1420 — (v/ 1800 — —).



1 — veikur hiti til að sjóða áfram,
t. d. 200 wött (v/ 800 watta hellu),
— 240 — (v/ 1200 — —),
— 300 — (v/ 1800 — —).

Steikarofninn er venjulega stilltur með tveim rofum:

Rofa fyrir yfirhita, rofi á 3 fullur hiti
— 2 hálfur —
— 1 veikur —

og rofa fyrir undirhita, og er hann stilltur á sama hátt.

Ef steikarofninn hefir aðeins **einn** stillirofa, er oftast stillingin 3 fullur yfir- og undirhiti,
— 2 aðeins undirhiti,
— 1 veikur yfir- og undirhiti.

Til eru rofar með ferns konar stillingu,
stilling 4 er fullur hiti,
— 3 er $^3/_5$ —
— 2 er $^2/_5$ —
— 1 er $^1/_4$ —

Er seinlegt að sjóða við rafmagn?

Vegna þess að suðuhellur voru fyrrum litlar og af því að af fávizku var haft mikið vatn í pottinum og suðupottarnir slæmir, fékk rafmagnið það orð á sig, að suðan gengi seint. En það er löngu breytt.

Þegar hafðar eru hinar sterku plötur, sem nú fást, og þegar rétt er soðið með litlu vatni og í hæfilegum potti, þá er óhætt að segja:

Suða við rafmagn gengur fljótt.

Það er ódýrt að sjóða við rafmagn.

Rannsóknir hjá hundruðum viðskiftamanna, sem sjóða við rafmagn með mælistaxta, sýna, að mánaðareyðsla rafmagns-

stóarinnar er að meðaltali einar 100 kW-stundir.

Sé rafmagnsverðið 4 au. á kW-stund verða það kr. 4,00 á mánuði.
- — 5 - - — - - - 5,00 - —
- — 6 - - — - - - 6,00 - —
- — 7 - - — - - - 7,00 - —

Má því með sanni segja, að suða við rafmagn sé ódýr.

———

Og að endingu:

Látið ekki það, sem hér er sagt, eins og vind um eyrun þjóta, heldur reynið það, og þér munuð sanna, að matreiðslan við rafmagn verður yður til ánægju.

Steikartími og stilling í ofni mínum.

Verksmiðja ..... watt*)

Tegund	Stilling **yfirhita** á	Stilling **undirhita** á	Mínútur	Aðrar athugasemdir
Lambasteik	3	3	í ..... mín.	lítið brúnuð
	3	0 (1)	í ..... —	hæfilega brúnuð
..... kg.	0	0	í ..... —	
Hollabrauð	3	3	..... mín.	unz það er
	0	0	..... mín.	hæfilega brúnað

*) Stærðin í wöttum er oft stimpluð á stóna (við rofann). Ef svo er ekki, getið þér fengið vitneskju um hana hjá rafvirkja yðar.