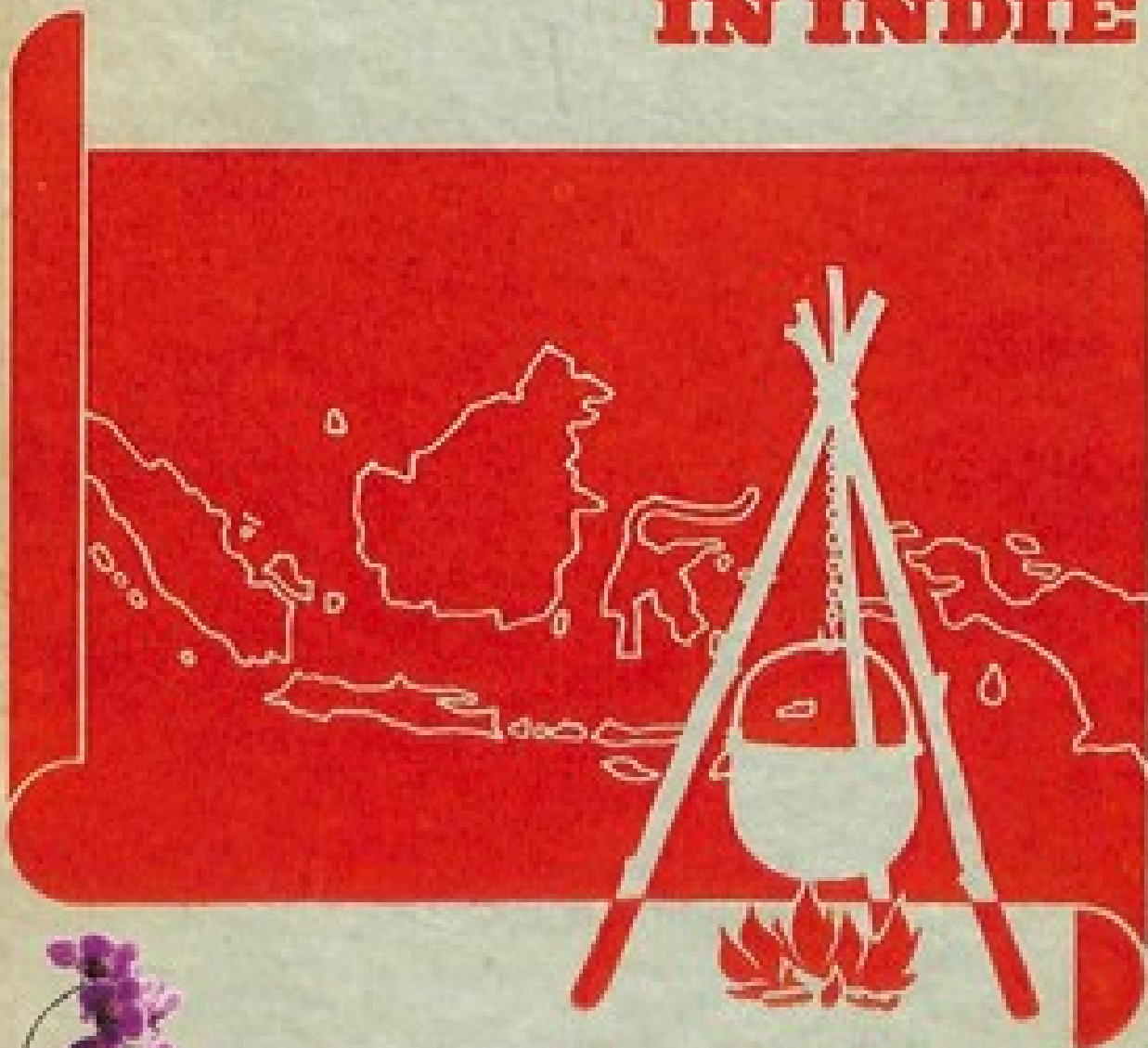


*CORTIANA VAN RIJN*

**ZAK-KOOKBOEKJE  
VOOR KAMPEERDERS  
IN INDIË**



STICHTING INDIÏSCHE DOCUMENTEN

**NIJGH & VAN DITMAR N.V. ROTTERDAM**

# ZAK-KOOKBOEKJE VOOR KAMPEERDERS IN INDIË

DOOR

CORTIANA VAN RIJN

LEERARES M.O. AMERICAN SCHOOL OF  
HOME ECONOMICS



MCMXXXVI

NIJGH & VAN DITMAR N.V. ROTTERDAM

## INHOUD

	Blz.
Voorwoord. ....	7
1. Het koken .....	9
2. Wat moeten we eten? .....	14
3. Het kampeer-menu .....	16
4. Het picknick-menu .....	19
5. Recepten .....	21
6. Proviandlijst .....	71

## VOORWOORD

Ik bied den kampeerliefhebbers in Indië hierbij een kampeer-kookboekje.

Hetzij men in het gebergte kampeert om dagelijks flinke tochten te ondernemen, dan wel een motortrip maakt, 3 goed gekozen maaltijden per dag zijn absoluut noodig voor het ware kampeergenot.

Waar de „kamp“- en „aan-den-wegkant“-kookkunst noodzakelijkerwijs zeer beperkt is, vinden vele kampeerders het koken een „probleem“ en behelpen zich maar met een armzalig en eentonig dieet van beschuit, kaas, chocoladerepen, vruchten en warongartikelen.

Toch is die „worsteling“ met pot en pan niet zoo erg als ze lijkt. Met een klein beetje moeite en voorzorg is een voedzaam dagelijks menu niet moeilijk te bereiden.

Wij zelf, mijn echtgenoot en ik, die maandenlang gekampeerd hebben in Azië en Australië, kennen de waarde van een goed, stevig en smakelijk, vlug-te-bereiden maal voor een natuurliehebber-kampeerder.

Uw *keukengerei* mag gerust incompleet zijn. Ik ken een paar automobilisten, die vrijwel heel Amerika doorreisde hebben met slechts een ge-deukte koekenpan, een ouden koffiepote, een sauspan met deksel en een opklapbare veld-oven. En natuurlijk de noodige borden, bekere, vorken, lepels, messen, blikopener en kurkotrekker.

De hierin opgenomen recepten zijn niet alleen beproefd, doch verscheidene zijn afkomstig van Indische en Amerikaansche kampeerdere, hout-hakkers en automobilisten.

Nergens ter wereld toch wordt de kampeer-kunst, want het is een kunst, zoo beoefend als in de Vereenigde Staten van Noord-Amerika en Canada. Gedurende de laatste jaren heeft ook in Indië het kampeerleven groote uitbreiding ondergaan. Met dit kookboekje op zak behoeft U zich niet meer te behelpen met een eentonig dieet.

Men trekt naar buiten om met het genieten van het natuurschoon de duffe stadslucht uit zijn longen te verdrijven.

Den padvinders in Ned. Oost-Indië hoop ik hiermee een beknopte kampeer-kook-vraagbaak te hebben gegeven.

Voor wenken en opmerkingen, mits in welwillende bewoordingen, houdt schrijfster dezes zich gaarne aanbevolen.

CORTIANA VAN RIJN.

Den Haag, Februari 1936.



PLAAT I

Het meest primitieve kooktoestel dat reeds in de oudste tijden bekend was: een half-ronde haard uit enkele steenen zelf opgebouwd met de opening naar de windrichting, de eerste rij steenen met enkele openingen en de bovenste rij van platte steenen om de diverse potten en pannen erop te kunnen zetten. Hierop ziet men ook den handigen vleesch-(brood-)rooster met lang handvat.

## 1. HET KOKEN.

Zooals ik reeds in mijn voorwoord gezegd heb, is het volstrekt niet noodig luxueus kampeer-kookgereedschap te hebben.

Het noodige bestaat uit:

- 1 koekenpan — vooral niet te klein;
- 1 koffiepote met zeefje of } of beide;
- 1 theepote met theebal }
- 1 sauspan met deksel, dan wel hengsel- of oorpan;
- 1 ketel;
- 1 veldoven of ander kooktoestel <sup>1)</sup>;
- 1 blikopener;
- 1 kurketrekker;
- 1 maatkopje <sup>2)</sup>;
- 1 maatlepel <sup>2)</sup>;
- 1 maattheelepel <sup>2)</sup>;
- borden en bekers (aluminium of bakeliet);
- messen, vorken, lepels (vlekvrij metaal).

Aanbeveling verdient het nog de volgende artikelen mede te nemen. Ze komen heel vaak te pas, dat hebben we zelf ondervonden.

- 1 vuurvaste schotel met deksel;

<sup>1)</sup> Voor diverse kooktoestellen zie afbeeldingen met volledige beschrijving.

<sup>2)</sup> Een maatkopje heeft een inhoud van 2½ dl (250 cm<sup>3</sup>) en moet aan de eene zijde in drieën, aan de andere zijde in vieren verdeeld zijn; bevat 16 maatlepels (een soeplepel) en 1 maatlepel bevat 3 maattheelepels (een groote theelepel).

- 1 thermosflesch met wijden hals voor brokjes ijs;
- 1 thermosflesch met nauwen hals voor warme dranken;
- 1 zeef of stukje fijne tulle;
- 1 vleesch-(brood-)rooster, met lang handvat<sup>1)</sup>;
- eenige 2-tandige rooster-vorken, met lang handvat<sup>1)</sup>;
- een paar droogdoeken;
- een paar honderd papieren servetten<sup>2)</sup>.

Voor het kampeeren neemt men het best aluminium artikelen, daar deze licht van gewicht zijn en onschadelijk voor de gezondheid, en geen kans op afschilferen geven zooals b.v. email.

Papieren bordjes, bekers, enz. zijn aan te bevelen voor een picknick, doch naar mijn weten is er in heel Ned. Oost-Indië geen importeur of fabrikant, die deze artikelen aan het publiek verkoopt. Men kan ook de bladeren van den pisangboom (banaanplant) gebruiken, doch hygiënischer en zeker gemakkelijker zijn papieren artikelen.

Verder willen we de voor het kampeeren dien-  
stige *kookmethoden* bespreken.

Onder *koken* verstaat men het zieden in kokend water — 100° C.

*Stoven* is koken in weinig water of eigen vocht bij een temperatuur beneden kookpunt — 71° C. tot 82° C. — klein vuur gebruiken.

<sup>1)</sup> Men raadplege de plaatjes met onderschrift.

<sup>2)</sup> Papieren servetjes komen altijd goed te pas; nemen niet veel plaats in, zijn licht van gewicht en bewijzen U de beste diensten b.v. voor het uitvegen van een vette pan, voor de vuile vaat, voor kleverige vingers, als servet, enz. enz.

*Bakken* in de pan kan op 2 manieren gebeuren:

1. met weinig vet, maar toch zoo, dat de bodem van de pan er geheel even mee bedekt is;
2. in diep vet, d.i. met zeer veel vet; voor rauw voedsel een matige hitte ( $\pm 180^{\circ}$  C.) om het gerecht gaar te doen worden; voor gaar voedsel (b.v. koude aardappels, vischkoekjes) een grootere hitte ( $\pm 190^{\circ}$  C.— $200^{\circ}$  C.) om het gerecht mooi bruin te bakken.

N.B. De gebruikte olie kan men, na eenige bekoeling, door een zeef of doekje teruggieten in het blik, alleen niet van garnalen, droge visch e.d.

*Bakken* of *braden* in den oven kunnen we: brood, vleesch, gebak en andere gerechten. Men verstaat onder:

„zachte” warmte een hitte tusschen 130°—180° C.; „matige” warmte een hitte tusschen 180°—200° C.; „grootte” warmte een hitte tusschen 200°—250° C.

*Fruiten* is het even opbakken in zeer weinig vet, enkel om het aanbakken te voorkomen, van b.v. uien, kruiden, enz.

*Braden* is het eerst vlug bruin schroeien in wat vet (b.v. vleesch), om er dan vocht bij te voegen om het gerecht verder gaar of malsch te doen worden.

*Roosteren* is voedsel gaar maken over gloeiende kolen zonder gebruik te maken van een pan — met of zonder rooster of roostervork.

*Poffen* is voedsel gaar maken in heete asch.

Gewichts- en maten-tabel, in Indië  
het meest in gebruik:

1 kg	= 2 pond;
1 pond	= 5 ons;
1 ons	= 100 gram;
1 gantang	= 10 kattie;
1 kattie	= 16 tail = $\pm 1\frac{1}{2}$ pond;
1 tail	= 40 gram.

Behalve de gewoonlijk gebruikte *afkortingen*  
staan hierin nog voor:

maatkop	= kop;
maatlepel	= lepel;
maattheelepels	= theelepels.

Maatkop en maatlepels zijn een groot gemak  
voor den kampeerder-kok, omdat een weegschaal  
lastig overal heen mee te nemen is.

De zeer eenvoudige recepten zijn berekend voor  
2 personen, de iets minder eenvoudige zijn voor  
4 personen.

De ingrediënten zijn zooveel mogelijk op volg-  
orde geplaatst, wat een groot gemak en efficiency  
geeft met het koken.

Vóór men aan het eigenlijke koken gaat moeten  
alle materiaal en bestanddeelen — afgemeten en  
wel — klaar staan. En U zult merken hoe ge-  
makkelijk en vlug het werk gaat. In het begin is  
het aan te raden een lijstje te maken van uw  
werk. Een paar experimenten thuis — maar dan  
met kampeer-materiaal en het te gebruiken kook-  
toestel! — zullen U goed op weg helpen.

Eenige *remedies* tegen kook-ongevallen zijn zeker  
niet overbodig. Duveltje „Haast” heeft ons reeds

vaak parten gespeeld, zoo ook bij het koken. Maar  
gelukkig dat niet al deze ongelukjes hopeloos  
zijn.

1. Is de soep (of sajoer) te zout, neem  
dan 2 rauwe aardappels, schil ze en doe ze in de  
soep. Als ze gaar zijn, hebben ze het overtollige  
zout geabsorbeerd en werpt men ze weg.

2. Is de erwtensoep (of boonensoep) te  
dun, voeg er dan 1 lepel tafelazijn aan toe en ze  
zal mooi dik worden zonder een azijnsmaakje  
aan te nemen.

3. Hebt ge te weinig koude aard-  
appelen voor gebakken aardappelen, geen  
nood! Snijd oudbakken brood in dobbelsteentjes  
en bak ze mooi bruin in wat heet plantenvet en  
vermeng ze met de gebakken aardappelen.

Hebt ge een groene lombok bij de hand, ontpit  
die en hak ze fijn, waarna men ze door de ge-  
bakken aardappelen en broodkubusjes roert.

4. Is er geen boter meer om de groenten  
te stoven, neem daarvoor in de plaats een paar  
lepels onverdunde geëvaporeerde melk.

5. Is de vla geschikt, neem ze dan van  
het vuur, giet ze in een koude kom of schotel en  
klop ze flink (met 2 vorken in één hand). „Doet”  
ze het nog niet, neem dan 1 lepel maïzena (of  
puddingmeel), leng dit aan met een weinigje koud  
water en zet de vla op het hoekje van het kook-  
toestel. Steeds roeren en zoodra ze kookt de  
maïzena erdoor doen. Onder voortdurend roeren  
de maïzena gaarkoken en de vla door een zeef  
(tullen doekje) passeeren. Roerende afkoelen.

6. Is er geen melk meer voor de  
koffie, klop dan een ei tot een licht-gele  
massa en verdeel dit in de kopjes. Giet de heete



koffie (geen extract), goed roerend, erbij en . . . .  
men zal de melk niet eens missen!

7. U hebt te veel water bij de jus gedaan. Wat nu? . . . . Wel, klop een eierdooier goed en roer dit door de jus. Hak wat peterselie, zoo ge die hebt, en doe dat door de jus ( $\pm \frac{1}{2}$  lepel).

8. Groenten branden aan . . . . zet de pan vlug in koud water en is ze wat afgekoeld, neem de groenten er dan uit. Wasch de pan en verwarm de groenten opnieuw met wat boter. Meestal is het onaangename brandsmaakje eruit.

Natuurlijk zorgen kampeeders er wel voor hun terrein zindelijk te houden, door dagelijks na het koken en opruimen het keukenafval te verbranden of te begraven en bij verlaten van het kamp er zich terdege van te vergewissen, dat het vuur uit is. Een paar scheppen water, zand of aarde is een goed bluschmiddel.

## 2. WAT MOETEN WE ETEN?

Het is voor den kampeerder van belang te weten wat hij eten moet.

Het materiaal noodig voor de instandhouding (en bij kinderen ook voor het groeien) van het lichaam kan men verdeelen in 2 soorten, nl. de „voedings“-stoffen (eiwit, vet, koolhydraten, water en zouten) en de „levens“-stoffen (vitaminen).

Om het U gemakkelijk te maken, heb ik hier de groep-verdeeling gevolgd van Miss Caroline Hunt van het U.S. Department of Agriculture. Het gemak van deze verdeeling ligt hierin, dat U

er slechts voor te zorgen heeft dagelijks minstens één soort uit elke groep levensmiddelen in uw menu's op te nemen.

*Groep I — Vruchten en Groenten*  
voorzien ons lichaam van minerale zouten en plantaardige zuren.

Per dag neme men minstens één versche groente naast aardappels of rijst, een salade of fruit.

Bij het kampeeren is men grootendeels aangevoerd op blikgroenten, en verhelpt het gebrek aan vitaminen door het gebruik van rauwe saladen of „lalap“ en meer fruit.

*Groep II — Eiwit houdend voedsel.*

Matig mager vleesch, gevogelte, visch (versch dan wel gezouten), kaas, eieren, melk, gedroogde peulvruchten (boonen, erwten, kedeléh, katjang-idjoe), noten behooren tot deze groep.

Eéns per dag vleesch is voldoende — 1 ons per dag per volwassen persoon — om het lichaam de noodige proteïne toe te voeren.

*Groep III — Koolhydraten houdend voedsel.*

Granen (rijst, tarwe, rogge, mais, enz.) en aardvruchten (aardappels, ketella pohon (cassave), oebi, z.g. „sweet potatoes“, e.d.) bevatten het meest zetmeel; alle geven warmte en energie aan het lichaam.

Elk maal omvat ze in een of anderen vorm:

Granen hebben bijzondere voedingswaarde in dien ze niet geheel gezuiverd zijn van de zemelen, daar deze vitaminen A<sup>x</sup> en B<sub>1</sub><sup>xx</sup> bevatten en de darmwerkzaamheid bevorderen. Men verwerkt

ze in papsoorten en diverse brooden en gebakjes.

Aardvruchten bevatten minerale zouten, vitamines B<sup>xx</sup> en C<sup>x</sup> en celstof, die echter grootendeels verloren gaan door schillen en weeken. Men doet het best ze ongeschild te koken of te poffen.

#### Groep IV — Zoetmiddelen,

zoals suiker (geraffineerde, muscovado-, palmsuiker, enz.), honig, stroop, etc. bevatten hoofdzakelijk oplosbare koolhydraten en ontwikkelen dus veel energie en warmte.

Daar ze vlug verteren zijn ze — in den vorm van chocoladereepen, caramels, hopjes, enz. — op een wandeling een uitstekend energiewekkend middel.

#### Groep V — Vetten

ontwikkelen warmte in het lichaam. Daarom make men in de kou vooral vrij veel gebruik van boter, room, plantaardig vet, dierlijk vet en margarine. Ik prefereer de vetsoorten in de volgorde waarin ik ze noemde.

### 3. HET KAMPEER-MENU

Om een kampeer-menu-kalender samen te stellen moeten we dus de 5 voedselgroepen raadplegen. Het verdient aanbeveling deze aan alle deelnemers te laten inzien voor eventuele veranderingen, zoodat de menu's naar ieders smaak zijn. Als hoofdzaak geldt: smakelijke, voedzame, eenvoudige en snel te bereiden maaltijden.

Hieronder volgt een voorbeeld voor één week. Naar verkiezing kan men het lunch-menu 's avonds geven en het avond-menu overdag.

1. ONTBIJT.	LUNCH.	AVONDETEN.
Zondag. Brood — boter — jam — tongeworst. Koffie — Djeroeks (restant koffie bewaren voor jagersbiefstuk).	Zondag. Jagersbiefstuk — gebakken aardappels — doperwtjes uit blik. Meloen — Koffie.	Zondag. Geroosterd brood — boter — restant biefstuk (koud) — gebakken tomaten. Krenten-roggebrood. Thee. (Sunmaid krenten weeken voor haver-mout.)
Maandag. Havermeel met krenten — gedevaporeerde melk — stroop. Geroosterd brood — boter — leverpastel. Koffie.	Maandag. Gehakt — gekookte aardappels — snijboonen uit blik. Papaja — Koffie (restant aardappels voor 's avonds).	Maandag. Missouri corned beef gerecht — mosterd-zuur. Zandkoekjes — Pisang. Thee.
Dinsdag. Brood — boter — spiegeleieren met ham — marmelade. Koffie — Djeroeks.	Dinsdag. Rijst — gebakken tahoe — sambal — braadworst — zuur. Ananas — Koffie. (Meer rijst koken.)	Dinsdag. Fried rice — vruchtenbrood. Thee — Biscuits.
Woensdag. Corn flakes met verse moerbeien — warme melk — suiker. Gepofte oebi — boter. Koffie.	Woensdag. Rijst — schaaps-coteletten — chili-sauce. Djeroeks — Koffie.	Woensdag. Brood — boter — boterhamworst — jam — kaas. Ginger nuts. Cacao. Gedroogde pruimen.
Donderdag. Brood — boter — gebraden lever en spek — appelstroop. Koffie — Djeroeks.	Donderdag. Nassi goreng — spiegeleieren — komkommer. Ramboutans. Koffie.	Donderdag. Tomatensoep uit blik. Geroosterd brood — Frankfurters. Kersen uit blik. Biscuits — Thee.

<b>Vrijdag.</b> Brood — boter — pindakaas — marmelade. Gepofte mais. Koffie.	<b>Vrijdag.</b> Gebakken visch — gebakken aardappels (versch) — worteltjes uit blik. Sawo — Koffie.	<b>Vrijdag.</b> Toast — boter — sardines — roereieren met groenten. Vruchtencake. Cacao.
<b>Zaterdag.</b> Puffed rice met mandarijntjes uit blik — heete melk en suiker. Cream crackers — boter. Koffie.	<b>Zaterdag.</b> Erwtensoop uit blik. Geroosterde varkenslapjes — gebakken sweet potatoes (oebi) — andjviessalade. Mangga — Koffie.	<b>Zaterdag.</b> Cadetjes — boter — marmelade — gerookte zalm. Cocosmacronen. Thee.

Nog een voorbeeld, doch nu voor kampeerdere waarbij er één als „kok" achterblijft om voor den pot te zorgen. Op die manier kan meer werk gemaakt worden van het menu.

2. ONTBIJT	LUNCH.	AVONDETEN.
<b>Zondag.</b> Geroosterde mais. Brood — boter — spiegelieren met ham — chocolade-hagelkorrels. Koffie. Versche frambozen.	<b>Zondag.</b> Rijst — sajoer loddh — gebakken kip — malskoekjes. Sawo — Koffie.	<b>Zondag.</b> Aardappelsalade — zalm uit blik. Toast — boter — jam. Thee.
<b>Maandag.</b> Puffed wheat met heete melk en stroop. Brood — boter — leverworst. Koffie. Djeroeks.	<b>Maandag.</b> Zwijnskop met maiskoekjes. Ananas met vla. Koffie.	<b>Maandag.</b> Witte ketan met klapper en gekorrelde arënsuiker. Appelmoes uit blik. Thee. Wafeltjes.
<b>Dinsdag.</b> Bruin brood — boter — Leidsche kaas — marmelade. Koffie — Meloen.	<b>Dinsdag.</b> Stamppot van snijboonen — hamlappen — tomato ketchup. Pisang — Koffie.	<b>Dinsdag.</b> Georgiana restjes. Toast — boter — bacon — bessensjam. Thee — Caramels. (Gedroogde abrikozen weken.)

<b>Woensdag.</b> Maismeelpap met gestoofde abrikozen. Tafelbescuit met roerei met tomaat. Koffie.	<b>Woensdag.</b> Rijst — sajoer tjampoer — gebakken garnalen — kroepoek — sambal — zuur. Djeroeks — Koffie.	<b>Woensdag.</b> Geroosterde visch — aardappels gebakken in spekvet — schijfjes rauwe ui. Kampeerderebrood — gebakken spek — marmelade. Thee.
<b>Donderdag.</b> Wit brood — roggebrood — boter — bacon — appelstroop. Koffie.	<b>Donderdag.</b> Gepofte oebi — gebakken Frankfurters — tomatensalade. Sirikaja — Koffie.	<b>Donderdag.</b> Wit brood — boter — biefstuk. Mandarijntjes uit blik. Cacao — Biscuits. (Zwarte ketan weken.)
<b>Vrijdag.</b> Pap van zwarte ketan met geëvaporeerde melk. Toast — boter — versche aardbeien. Koffie.	<b>Vrijdag.</b> Kedgeroe — chilisauce — kroepoek. Vruchtensalade. Koffie.	<b>Vrijdag.</b> Sandwiches met: ei, kaas en jam, pindakaas. Geroosterde pisangkoekjes — Thee.
<b>Zaterdag.</b> Florida-poffert. Djeroeks — Koffie (Rijst koken voor rijstkoekjes.)	<b>Zaterdag.</b> Geitebout — rijstkoekjes (met kerrie) — komkommersalade. Papaja — Koffie.	<b>Zaterdag.</b> Witte boonen à la California. Turfjes — Thee. Frambozenkoekjes.

#### 4. HET PICKNICK - MENU

Een picknick-menu kan uit den aard der zaak veel uitgebreider zijn niet alleen, maar de keuze der gerechten is ook niet zoo beperkt. Voor de gezelligheid wordt een vuurtje gebouwd om oebi te poffen, mais te roosteren, eieren te bakken en water te koken voor koffie of thee. Is enkel water noodig zoo kan men een snelkoker meenemen.

Croquetjes, saucijzebroodjes, lempers (Javaansche rijstcroquetten in pisangblad gewikkeld en geroosterd), en dergelijke worden het best meegenomen in papieren dozen bekleed met vetvrij papier. Sandwiches en belegde broodjes wikkelt men elk afzonderlijk in een stuk boterhampapier en pakt ze dan in een trommel, doos of mand. Vruchten neemt men mee in papieren zakken of in een mandje bekleed met pisangblad. Jam, marmelade en vischconserven neemt men in de blikjes of potjes mee en opent ze even vóór het gebruik — vergeet den blikopener niet!

Salade neemt men mee in papieren bakjes — één-persoons porties — bekleed met vetvrij papier en elk weer gewikkeld in een dito. Men kan koffie-extract en chocoladesiroop in een flesch meenemen en op de plaats, waar gerust wordt, bijvullen met heete melk.

Ice-cream en vruchtenpunch neemt men het best mee in thermosflesschen.

Hieronder volgen 3 voorbeelden voor een picknick:

1.	2.	3.
Kippenbroodjes. Roomkaas-sandwiches. Gepofte oebi — boter. Heete chocolade. Gevulde koekjes. Hopjes — gomballen. Vruchten van het seizoen.	Spek-en-roerei-sandwiches. Garnalensalade. Lempers. Vruchtenijs. Warme thee. Biscuits — Tingting. Geroosterde pingsangs.	Nassi-goreng met geroosterde Frankfurters, spiegeleieren en atjar tjampoer. Heete koffie. Diverse taartjes. Limonade. Zoute krakelingen. Vruchten van het seizoen.
<i>Kippenbroodjes zijn een variatie op saucijzebroodjes, kleiner</i>	<i>Spek-en-roerei-sandwiches. De onbelegde sand-</i>	<i>Nassi-goreng kan geheel voor gebruik gereed medegenomen</i>

en smaller. Bladerdeeg gevuld met kippenragoût.

*Chocolade-siroop* voor heete of koude chocolade.

2 kop suiker;  
8 lepels cacao-poeder;  
 $\frac{1}{2}$  theelepel zout;  
1 kop water.

Opkoken tot een dikke stroop. Daarna geheel laten afkoelen en in een flesch bewaren.

Voor elk kopje chocolade neemt men  $\pm$  2 lepels siroop.

*Gevulde koekjes.*

Bladerdeeg in lapjes snijden van 10 x 10 cm — vullen met jam of geconserveerd fruit en in  $\Delta$  vouwen — in heeten oven  $\pm$  20 min. bakken.

wiches van huis meenemen.

Even voor het eten de reepjes ontbijtspek zachtjes uitbakken en 2 reepjes op een snee brood leggen.

Klop voor elke sandwich 1 ei met wat zout, peper en nootmuskaat en bak het roerei. Spreid het over het spek en leg het andere sneetje brood erop.

Lempers kan ongeroosterd meegenomen worden. Voor het gebruik even roosteren.

worden, zoo ingepakt dat ze warm blijft.

Of wel de rijst vermengd met de sambal en even voor het eten gebraden.

De worstjes worden ter plaatse geroosterd en de eieren gebakken.

## 5. RECEPTEN

### 1. HAVERMOUT

$\frac{3}{4}$  koppen water;  $\frac{1}{2}$  — 1 kop haver-mout;  
 $\frac{1}{2}$  theelepel zout;  $\frac{1}{4}$  kop krenten — eerst weeken).

Breng het water aan de kook. Voeg het zout toe. Roer het haver-mout erdoor en laat de pap nog 5 minuten doorkoken, terwijl men vaak roert om aanzetten te voorkomen. De krenten met het water opzetten. Men zorg ervoor vlug kokende (quick cooking) haver-mout mee te nemen.

Met  $\frac{3}{4}$  kop haver-mout is de pap voldoende dik,

doch voor liefhebbers van heel dikke pap neemt men 1 kop.

Oversgeschoten havermoutpap kan in de groenten- of tomatensoep geroerd worden om deze wat te binden. Dikke pap kan na algeheele bekoeling in reepjes gesneden worden, vlug in wat boter of plantenvet bruin gebakken en geserveerd worden bij vleesch of bij gestoofde vruchten. Ook wel als dessert met wat witte of gekorrelde arèn-suiker.

## 2. FLAKES

In den handel zijn diverse „flakes“ (vlokken) te bekomen: bran-, corn-, rice-flakes, enz. Hieronder rekenen we ook puffed wheat, puffed corn en puffed rice, luchtig opgebald.

Grape-nuts zijn kleine, harde korrels.

Deze flakes zijn klaar voor het gebruik. Ze zijn croquant en fijn van smaak. Licht verteerbaar. Op diverse manieren te nuttigen aan het ontbijt, als „toetje“ of voor het avondmaal, b.v.:

flakes met heete melk en stroop of suiker;

flakes met versche of gestoofde vruchten en room of onverdunde, koude geëvaporeerde melk.

## 3. BELEGDE BROODJES — SANDWICHES

Voor belegde broodjes neemt men kadetjes, kleine broodjes, enz. Snijd ze dwars doormidden, besmeer ze met boter en beleg ze dik met koud vleesch, gehakt, ham, worst, enz. enz.

Voor sandwiches neemt men casino- of plaatbrood, ook wel bruin- of roggebrood. In dunne sneden snijden en van de korstjes ontdoen. Twee aan twee op elkaar leggen, besmeren met boter

en beleggen met ham, jam, koude kip, jam en kaas, leverpastei, enz. Sandwiches zijn fijner dan belegde broodjes.

Wikkel de broodjes of sandwiches elk afzonderlijk in een velletje vetvrij papier vóór ze in den knapzak of broodtrommel gepakt worden. Op deze wijze blijven ze versch en drogen niet uit.

## 4. GEROOSTERD BROOD — TOAST

Oudbakken brood in niet te dikke sneden snijden en over matig vuur aan beide zijden droog roosteren. Warm opdienen met boter.

Voor toast moet het brood heel dun gesneden worden en mogen de sneden ook niet te groot zijn. Belegde broodjes en sandwiches van den vorigen dag kan men ook roosteren; ze smaken dan wat goed.

## 5. MAÏSMEEL-PAP

$\frac{1}{2}$  kop geëvaporeerde melk;  $\frac{1}{2}$  theelepel zout;  
1 kop water;  $\frac{1}{2}$  kop maïsmeel.

Meng melk met water en breng dit aan de kook.

Roer zout en maïsmeel erdoor en kook de pap gaar, vaak roeren.

Heet opdienen met suiker of stroop.

Een handvol Sunmaid krenten kan erdoor gekookt worden.

## 6. RIJST KOKEN

3 koppen rijst; 6 koppen water.

Wasch de rijst. Doe ze met de 6 koppen water in een pan en breng dit aan de kook.

Dan op klein vuur de rijst gaar laten koken.

In het geheel niet roeren.

Men kan 's morgens, vóór het opbreken, de rijst zoover koken dat al het water geabsorbeerd is, doch de korrels nog niet geheel gaar zijn.

Wikkel de pan in papier (kranten) en daarna in een reisdeken. Na eenige uren is de rijst nog warm en mooi droog korrelig.

Koude rijst is uitstekend geschikt voor het bereiden van diverse nassi-gorengs.

### 7. NASSI-GORENG

- |  |  |
|--|--|
| 1 bombay ui;                           | 4 koppen koude rijst;                          |
| 2 lepels fijngesneden roode<br>lombok; | restant ham of vleesch in<br>stukjes gesneden; |
| 4 lepels stukjes spek (bacon).         |  |

Snijd of hak de ui fijn en wrijf ze met de lombok en wat zout (met een lepel op een bord) fijn.

Verhit 2 lepels (sla-)olie of plantenvet in de koekenpan en fruit daarin de ui en lombok en de stukjes spek.

Roer de rijst en wat ham of vleesch erdoor en bak de rijst, onder goed roeren, tot ze rul is.

Opdiene met zuur of „lalap”, d.i. rauwe komkommer, tomaat, jonge kool- of slablaadjes b.v.

### 8. KEDGEREE

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1 flinke gerookte bandeng,<br>bokking of andere visch; | 3—4 koppen koude rijst;   |
| 1 hardgekookt ei.                                      | zout en peper of paprika; |

Verwijder alle vel en graten van den visch en pluk hem in stukjes.

Maak het ei fijn met een vork.

Verwarm wat boter of olie in de koekenpan en



PLAAT 2

Voor hen, die vaak kampeeren of picknicken, is dit kooktoestel met oventje, geheel ineen te vouwen, van groot gemak. Onder den rooster stookt men het vuur. Een oven geeft daarbij meer mogelijkheid om het menu te varieeren. Probeer eens geroosterde Frankfurters en in hun schil geroosterde bananen en in den oven gebakken aardappels (of oebi); daarbij koffie.

stort rijst, visch en ei erin. Onder goed roeren bakken tot de massa goed warm is. Kruiden met zout en peper naar smaak.

Mosterdzuur smaakt er zeer goed bij.

### 9. YAMBELAYA

±  $\frac{1}{2}$  kop sambal goreng      3 koppen koude rijst.  
van garnalen zonder  
klappermelk (in fleschje medegenomen).

Vermeng de sambal goreng met de rijst.

Verhit wat olie in de koekenpan en fruit de massa daarin tot ze goed heet is.

Reepjes komkommer smaken hier heel goed bij.

### 10. FRIED RICE

1 lepel olie;                      1 lepel fijngesneden ui;  
 $\frac{1}{2}$  theelepel zout;                (1 lepel fijngesneden prei);  
 $\frac{1}{2}$  kop stukjes restant        3 koppen koude rijst;  
varkensvleesch;                1 ei.

Verhit de olie met het zout; voeg vleesch, ui en prei toe ( $\pm$  3 min. fruiten). Meng de rijst er goed door.

Zoodra de rijst goed heet is het ei erin breken en goed erdoor roeren. Als het ei gestold is neemt men het gerecht van het vuur.

### 11. AARDAPPELEN (OEBI) KOKEN

Geschild: 2 kattie aardappelen (oebi) schillen.

Breng intusschen water met wat zout aan de kook.

Wasch de aardappelen en kook ze in het kokende water gaar (20—30 min.). Met een vork



in een aardappel prikken om te onderzoeken of ze gaar zijn.

Het water afgieten, de pan open even op het vuur zetten om het restje water te doen verdampen.

Met het deksel op de pan de aardappels schudden om ze mooi kruimig te krijgen.

Oebi niet schudden.

Ongeschild: 2 kattie aardappelen (oebi) schoonwasschen en in een pan met koud water opzetten.

Na 20—30 min. (gerekend vanaf het koken en borrelen van het water) zijn ze gaar.

### 12. AARDAPPELEN (OEBI) BAKKEN

1 kattie aardappelen (oebi) schillen, wasschen en afdrogen (of laten uitlekken).

Een flinke hoeveelheid olie in de koekenpan verhitten.

De aardappelen in stukken snijden van  $\pm$  5 cm lang en  $1\frac{1}{2}$ —2 cm breed en dik of in dikke schijven. En deze in de heete olie (of plantenvet) mooi licht-bruin bakken.

De gebakken aardappelen op papier laten uitlekken en bestrooien met zout (en peper).

Koude gekookte aardappelen of oebi bakt men op de volgende wijze:

De aardappels (oebi) in niet te dikke plakjes of niet te groote stukken snijden.

Wat olie of boter in de pan verhitten en hierin de aardappels even licht-bruin of droog — naar verkiezing — bakken onder toevoeging van wat zout (en peper) en soms ook wat gehakte peterselie of ui.

### 13. AARDAPPELEN (OEBI) POFFEN

Aardappelen of oebi van het aanhangende zand reinigen en in de heete asch leggen. Of wel in den oven zetten.

Aardappelen zijn na 1—1 $\frac{1}{2}$  uur gaar, oebi na 45 min.—1 uur.

Een gezellige bezigheid 's avonds bij het kampvuur.

### 14. GEROOSTERDE MAÏS

Maïs kan op 2 wijzen geroosterd worden, op het rooster of aan een roostervork.

1. De maïs geheel ontdoen van de schutbladen.

2. De maïs bijna geheel ontdoen van de schutbladen. Na 4—8 min. is ze gaar.

### 15. GEROOSTERDE PISANG

Hiertoe leent zich het best de z.g. pisang kapok. Pisang radjah krijgt door het roosteren, bakken of koken een ietwat wrang smaakje. Goed rijpe pisangs legt men op het rooster of in het oventje boven matig vuur (ongeschild). Na  $\pm$  10 min. keert men ze om en na nog 10 min. zijn ze wel gaar. Ze moeten goed zacht aanvoelen.

### 16. DIVERSE OMELETS

4 eieren;	zout (en peper);
4 lepels water of melk;	1 lepel boter.

Klop de eieren goed met water en zout (en peper). Verwarm de boter in de pan en zorg dat bodem en randen goed met de gesmolten boter — die niet bruin mag worden — besmeerd worden.



Giet de geklopte massa in de pan en dek deze toe. Op zeer matig vuur de omelet gaar bakken, slechts aan den onderkant mag ze bruin zijn.

In tweeën vouwen en op het bord leggen.

Voor een zeer fijne en luchtige omelet klopt men het eiwit stijf en roert dit op het laatst door de geklopte eierdooiers.

Met ham: roer  $\frac{1}{2}$  kop stukjes ham door de geklopte eieren.

Met ontbijtspek:  $\frac{1}{2}$  kop zachtjes uitgebakken spek (bacon) erdoor mengen.

Met kruiden: 1 lepel gehakte selderij, 1 lepel gehakte peterselie, 1 theelepel gehakte ui (1 lepel gehakte roode en groene lombok, van pitjes ontdaan) door het ei mengen.

Met tomaten: 2 middelmatige tomaten in dunne schijfjes snijden en deze, even voor het vouwen, op de omelet leggen.

Spaansche omelet: chilisaus of tomato-ketchup in de vouw doen.

Jam-omelet: omelet met jam ertusschen — in plaats van jam kan men verschillende versche of ingelegde vruchten gebruiken.

### 17. DIVERSE SPIEGELEIEREN

Per persoon:

1 à 2 eieren; zout en peper;  
1 lepel boter, slaolie of plantenvet.

Verhit de olie in de pan.

Breek de eieren erin, zorg dat de dooiers heel blijven, en bestrooi ze met zout en peper.

Bak ze half of geheel gaar, naar keuze.

Met ham of bacon: leg een paar plakjes ham (of hamspek) in de pan en breek daarop de eieren.

Maine style: enkele reepjes bacon — zonder boter of ander vet — in de pan zachtjes uitsmelten tot ze croquant zijn en deze dan op een verwarmd bord leggen.

In het overblijvende vet de eieren breken, daarop een paar heel dunne schijfjes ui leggen en de eieren half of geheel gaar bakken — met zout en peper bestrooien.

Leg de eieren op het spek en giet op elke dooier een theelepel tomato-ketchup of chilisaus.

### 18. DIVERSE ROEREIEREN

3 eieren; zout en peper;  
6 lepels melk; 2 lepels boter of plantenvet.

De eieren even loskloppen, d.i. dat dooier en wit vermengd zijn. Melk, zout en peper toevoegen.

Verwarm de boter en stort de eieren erin.

Onder voortdurend roeren — zorgvuldig bodem en randen afkrabben — de eieren tot een roomige massa bakken op zacht vuur.

Met ham: 2 lepels fijngesneden ham erdoor roeren.

Met kruiden: 1 lepel fijngehakte selderij,  $\frac{1}{2}$  lepel fijngehakte peterselie,  $\frac{1}{2}$  lepel fijngehakte ui door de geklopte eieren mengen.

Texas style: 1 theelepel fijngehakte ui, 1 theelepel fijngehakte groene lombok (ontpit), 1 middelmatige tomaat in kleine stukjes gesneden, 2 à 3 lepels stukjes ham in wat olie fruiten; dan de

geklopte eieren toevoegen en deze massa al roerende laten stollen.

Roereieren moeten altijd heet opgediend worden. Zeer smakelijk op geroosterd brood en droge beschuitsoorten.

### 19. KOFFIE

Koffie-extract zetten op een „trip“ is vrij omslachtig. Men kan extract kopen, aangezien zelfgezet extract slechts enkele dagen goed blijft.

Wij zetten vlug goede koffie op de volgende wijze:

1 lepel koffie per kop + 1 lepel extra voor den pot;  
1 kop kokend water per persoon.

Giet het kokende water over de koffie in den pot en laat dezen op een warm plekje (op den rand van het kookrooster b.v.)  $\pm$  5 min. staan.

Giet de koffie door een zeef of doekje in de kopjes en serveer ze dadelijk met suiker en geëvaporeerde melk (zoo uit het blik) naar smaak.

### 20. THEE

$\frac{1}{2}$  theelepel thee per kopje;  
1 theekopje kokend water per persoon.

Het best is de theeblaadjes in een thee-bal (van aluminium) te doen en deze in den theepot te leggen.

Giet het kokende water erover en laat de thee op een warm plaatsje (of onder een tea-cosy)  $\pm$  5 min. trekken.

Serveeren met suiker en een scheutje melk.

### 21. CACAO

In elk kopje doet men:

1 theelepel cacao;  
 $\pm$  2 theelepels suiker.

Dit lengt men aan met kokend water en giet het kopje vol met onverdunde geëvaporeerde melk.

In plaats van water en melk uit de bus kan men kokende versche melk gebruiken.

### 22. TEMPÉ BAKKEN

1 theelepel zout; 1 lepel assemwater;  
4 stukken tempé van  $\pm$  4 cm breed en 6 cm lang.

Neem assem ter grootte van een knikker en leng die aan met 2 lepels water; knijp dit tusschen de vingers uit en neem zoowat 1 lepel van het vocht, dat men met het zout vermengt.

Wrijf hiermee de stukken tempé in en laat ze staan tot men klaar is met het bereiden van de andere gerechten.

Verhit dan een ruime hoeveelheid olie in de koekenpan en bak de stukken tempé mooi bruin.

### 23. TAHOE BAKKEN

4 blokjes tahoe van  $\pm$  7  $\times$  7 cm.

Verhit een vrij ruime hoeveelheid olie.

Spoel de blokjes tahoe in wat versch water af, laat ze wat uitlekken en bak ze in de heete olie even licht-bruin; hoe droger gebakken, hoe taaier tahoe wordt.

Dien ze op met de volgende saus:

3 lepels soja; (1 lepel gebakken uitjes);  
 $\frac{1}{2}$ —1 roode lombok of (1 lepel gehakte selderij);  
enkele tjabé rawit; (een scheutje azijn).

De lombok (en de uien) fijnwrijven en de andere bestanddeelen erdoor mengen.

#### 24. DENDENG BAKKEN

De stukken dendeng roosteren tot ze goed warm zijn, dan wat uitkloppen (met een steen, hamer of Engelschen sleutel).

Een ruime hoeveelheid olie verhitten en de stukken dendeng er even in bakken.

#### 25. KROEPOEK BAKKEN

Een ruime hoeveelheid olie verhitten en hierin één voor één de stukken kroepoek bakken; ze mogen niet bruin worden. Indien dit het geval is, neemt men de pan van het vuur, doch bakt verder.

#### 26. TOMATEN BAKKEN

tomaten; zout en peper;  
boter of half boter, half plantenvet.

Snijd de tomaten aan dikke schijven en bestrooi deze aan beide zijden matig met zout en peper.

Verwarm de boter en bak de schijven tomaat erin tot ze even een bruin randje krijgen.

Te serveeren bij: spiegeleieren, omelet, aardappelen en vleesch of rijst.

#### 27. TERONG BAKKEN

1 groote terong (aubergine); wat boter;  
zout en peper; olie.

De terong schillen en in schijven snijden; deze met zout en peper bestrooien.

De olie verhitten en de schijven terong bakken tot ze een bruin randje krijgen.

De gebakken terong heet met wat boter besmeren. Serveeren bij aardappelen en vleesch of bij de rijst.

#### 28. PISANG BAKKEN

Snijd geschilde pisang kapok of radjah in de lengte in tweeën.

Verhit wat olie of vet en bak de stukken pisang mooi bruin.

Bij vleesch en aardappelen of de rijst smaakt dit ook zeer goed.

#### 29. BROODVRUCHT BAKKEN

1 rijpe broodvrucht (soekoen);  
zout; olie.

Schil de vrucht; snijd ze in de lengte door en dan verder in plakjes.

Wrijf de plakjes soekoen in met zout.

Verhit een ruime hoeveelheid olie en bak de soekoen mooi bruin.

#### 30. VISCH BAKKEN

2 vischjes ( $\pm$  20 cm lang) of 2 mooten visch ( $\pm$  2½ cm dik);  
zout (en assem);  
olie (de bodem van de pan  $\pm$  1 cm ermee bedekt).

De vischjes schubben (van den staart naar den kop toe) en uitnemen, wasschen en met zout (en assem) inwrijven.

De olie verhitten.

De vischjes door meel wentelen en ze goed bruin bakken aan beide zijden — niet eerder omkeeren voor ze aan één zijde klaar zijn.

#### 31. GARNALEN BAKKEN

1 kattie garnalen; olie;  
zout (en assem).

De garnalen van koppen ontdoen en goed schoon wasschen; inwrijven met zout (en assem).

Verhit de olie en bak de garnalen tot ze rood zien en de staartjes knappen.

Groote garnalen en kreeft behandelt men — na ze van kop en staart ontdaan te hebben — als visch.

### 32. KIP — GEVOGELTE — BRADEN

1 kleine kip;                      2 lepels plantenvet;  
zout — peper;                    1 lepel boter.

Hak de kip — nadat ze geheel schoongemaakt is — in 4 stukken en bestrooi deze rijkelijk met zout en peper.

Verhit het vet en bak er de stukken vlug mooi bruin in.

Voeg boter toe, dek de pan en laat de kip op zacht vuur gaar worden ( $\pm$  15 min.). Af en toe de stukken omkeeren en zorgen dat ze niet aanbranden.

Alle klein gevogelte (duiven — snippen, enz.) kan op dezelfde wijze gebraden worden. Men kan lapjes zout spek om de stukken gevogelte wikkelen en deze gedurende het braden vaststeken met luciferhoutjes (of biting).

### 33. GEBRADEN LEVER EN SPEK

1 ons rauwe lever;                      zout en peper;  
 $\frac{1}{2}$  ons zout of gerookt spek;            iets olie of boter.

De lever in plakken snijden van ruim 1 cm dikte en goed afwasschen.

Het spek dun uitsnijden en langzaam laten uitsmelten (matig vuur).

De plakjes lever met zout en peper bestrooien en in het spekvet braden; pan dichtdekken, lever

af en toe omdraaien, boter of olie toevoegen indien het vet bijna op is.

Schijven gebakken ananas of zure appel smaken er zeer goed bij.

### 34. WORST BRADEN

1e manier: dikke schijven bloedworst, rolpens of Geldersche rookworst, ook Frankfurters en kettingsaucijsjes worden in wat boter of olie even opgebraden tot ze een bruin randje hebben. Kettingsaucijsjes moeten langer braden aangezien ze rauw zijn.

2e manier: Indische braadworst en kettingsaucijsjes legt men in de pan met zooveel water dat ze net er onder liggen. Net zoolang koken tot het water verdampt is en ze mooi bruin braden in hun eigen vet.

N.B. Alle heele worsten, die men bakken of braden wil, moeten goed met een vork geprikt worden om springen van het vel te voorkomen.

### 35. BIEFSTUK

2 ons biefstuk aan één stuk of 2 stukken à 1 ons;  
zout en peper;                      1 lepel boter;  
2 lepels plantenvet;                6 lepels water of melk.

Klop de biefstuk en wrijf ze in met zout en peper.

Verhit het plantenvet.

Schroei het vleesch vlug aan alle kanten dicht en braad het mooi bruin (flink vuur).

Doe de boter erbij en zoodra deze bruin is (pas op voor aanbranden!) de biefstuk op een bord leggen en de helft van de jus erover gieten.

Bij het overige van de jus voegt men de melk (of het water) en laat deze goed koken, terwijl men het bruin aan de randen losmaakt. Dan ook deze jus over den biefstuk gieten.

In plaats van water of melk kan men restant bouillon of tomatensoep gebruiken.

### 36. JAGERSBIEFSTUK

±  $\frac{1}{2}$  pond biefstuk of ander malsch stuk vleesch;  
zout —  $\frac{1}{2}$  theelepel mosterd;  $\frac{1}{2}$  kop restant koffie;  
1 lepel boter.

Rooster het vleesch tot het half of geheel gaar is.

Doe in de koekenpan wat zout, mosterd en de boter en leg het vleesch erin.

De koffie erbij gieten en den biefstuk op het vuur laten tot de koffie kookt.

Versch gezette koffie kan ook dienst doen.

### 37. GEHAKT EN FRIKADEL

Gehakt:

2 ons rundergehakt;	2 lepels vet;
zout — peper — nootmuskaat;	1 lepel boter;
1 ei;	6 lepels water.

Vermeng het gehakt met zout, peper en nootmuskaat naar smaak en kneed het ei erdoor.

Maak er 2 ovale ballen van.

Verhit het vet.

Rol een bal gehakt licht door bloem (meel) en bak dezen in het vet mooi bruin; daarna den zen bal.

Leg beide ballen gehakt in de pan en doe de boter erbij. Neem dan het gehakt uit de pan en maak de jus af met het water of den bouillon.

Frikadel:

1 ons runder- of varkensgehakt of half om half;	
3 sneden oudbakken brood;	2 lepels vet;
zout — peper — nootmuskaat;	1 lepel boter;
1 ei;	6 lepels water.

Het brood in water weeken en even uitknippen en dit vermengen met het gehakt, de kruiden en het ei.

De olie (of het vet) verhitten en hierin het gehakt (in 2 ballen of meer) braden als bovenstaand.

### 38. KALFSLAPJES.

2 ons kalfslapjes;	2 lepels vet;
zout — peper — nootmuskaat;	$\frac{1}{2}$ kop water.

Verhit het vet.

Wrijf de lapjes met de kruiden en bak ze vlug aan beide zijden mooi bruin.

Vervolgens het water (of den bouillon) toevoegen en de lapjes toegedekt op matig vuur laten malsch stoven.

### 39. VARKENSCARBONADEN

2 carbonaden à 1 ons;	1 lepel boter;
zout — peper;	2 lepels soja;
1 lepel vet;	$\frac{1}{2}$ kop water.

De carbonaden geschrapt en geklopt bij den slager halen en dan met zout en peper inwrijven.

Het vet verhitten en de carbonaden mooi bruin braden.

Boter en soja toevoegen en na een minuut of wat het water toevoegen.

Toegedekt nog een oogenblik doorstoven.

Lamscarbonaden op dezelfde wijze.

#### 40. LAMSCOTELETEN

2 ons lamscoteletten;      2 lepels vet (of 1 lepel vet en  
zout — peper;            1 lepel boter);  
1 ei;                            4 lepels water, bouillon of  
paneermeel <sup>1)</sup>;                tomatensoep.

De coteletten kloppen en met zout en peper inwrijven.

Het vet verhitten.

Het ei loskloppen, d.i. even kloppen tot dooier en wit vermengd zijn.

Haal de coteletten één voor één door het ei, dan door paneermeel en bak ze in het vet mooi goud-bruin, op matig vuur. Vet bijvoegen wanneer het vet in de pan te donker wordt.

De jus afmaken met wat water.

Geitencoteletten en kalfsoesters op dezelfde wijze.

#### 41. GEROOSTERDE LAPJES

2 ons malsche lapjes;      1 lepel boter;  
zout en peper;            stukje zout spek.

Klop de lapjes en wrijf ze in met het spek; leg ze op het rooster en maak ze half of geheel gaar, af en toe het stukje spek over de lapjes wrijvend.

Neem de lapjes van het vuur, bestrooi ze met zout en peper en bestrijk ze met boter.

#### 42. GEROOSTERDE VISCH

2 vischjes van minstens 20 cm lengte;  
zout — citroensap;      1 lepel boter.

Maak de vischjes schoon en droog ze af (met papieren servet).

Boven matig vuur gaar roosteren.

<sup>1)</sup> Neem een stuk tafelbesluit en maak dit fijn.

Met zout bestrooien en wat citroensap erover druppelen, bestrijken met boter.  
Soja gaat hier heel best mee.

#### 43. GEROOSTERDE KIP

1 kleine kip;                            zout — peper — citroensap;  
stukje spek;                            1 lepel boter.

De schoongemaakte kip langs de ruggegraat opensnijden en spalpen.

Afvegen (met papieren servet) en met spek inwrijven.

Boven matig vuur gaar roosteren.

Bestrooien met zout en peper, besprenkelen met citroensap en bestrijken met boter.

Een weinig soja erover gegoten verhoogt den smaak.

#### 44. GEPOFTE VISCH

1 flinke visch, minstens 30 cm lang;  
zout — peper — citroensap — wat gehakte peterselie;  
1 lepel boter.

Maak den visch schoon en ontdoe hem van kop, staart en vinnen; wrijf hem droog (met papieren servet).

Wrijf hem van binnen en buiten met zout en peper en bedruppel hem met citroensap.

Vermeng  $\frac{1}{3}$  van de boter met de peterselie en doe dit in de lichaamsholte van den visch en bestrijk hem van buiten met de restende boter.

Wikkel den visch in verscheidene stukken pisangblad (of in perkament) en pof hem in de heete asch gaar (30—40 min.).

Wat gehakte ui kan aan de vulling toegevoegd worden.

#### 45. WITTE BOONEN À LA CALIFORNIA

1 liter-blik witte boonen;      zout — peper;  
1 ons ontbijtspek;            1 lepel keukenstroop;  
1 lepel gesneden ui;         2 lepels chilisaus.

Smelt het spek langzaam uit.

Fruit de ui in het spekvet.

Voeg de boonen erbij en kruid ze met zout, peper en stroop (goela-djawa stroop).

Wanneer het gerecht goed heet is, de chilisaus erdoor roeren en opdienen.

#### 46. AARDAPPELOMELET

2 koppen fijngemaakte koude aardappelen;  
zout — peper;                ± 4 lepels melk;  
2 eieren;                         boter of plantenvet.

Klop de eieren, met zout, peper en melk, door de fijngemaakte aardappelen tot een luchtige massa.

Verhit wat vet in de koekenpan en bak van het mengsel één dikke omelet — op zacht vuur.

#### 47. RHODE ISLAND AARDAPPELSCHOTEL

± 6 middelmatig groote koude aardappelen;  
2 lepels boter;                 zout en peper;  
1 lepel gesneden ui;         3 eieren.

Snijd de aardappels in dunne schijfjes.

Smelt de boter (of 3—4 plakjes bacon in stukjes gesneden) en voeg ui erbij, daarna de aardappelschijfjes en zout en peper. Bak de aardappels lichtbruin.

Klop de eieren tot een lichte massa en giet ze over de aardappelen. Op matig vuur het ei laten stollen en het gerecht opdienen.



PLAAT 3

Deze kookrooster is ook handig. Hij is opvouwbaar en de onderste rooster is verstelbaar. Indien de grond nat is stelt men den ondersten rooster op zijn laagst en legt daarop het vuur aan. Het oventje plaatst men bij gebruik met de opening naar het vuur.

#### 48. O'BRIEN AARDAPPELEN

3 koppen stukjes koude aardappel;  
1 lepel gesneden ui; 1½ lepel boter;  
1 roode of groene lombok; 1 lepel gehakte peterselie.

De lombok ontpitten, wasschen en fijnsnijden.  
De stukjes aardappel met ui en lombok in de  
boter licht-bruin bakken. Even voor het opnemen  
de peterselie erdoor roeren.

#### 49. MISSOURI CORNED BEEF GERECHT

1 lepel gehakte ui; 1 blikje corned beef;  
3 lepels olie; zout en peper;  
4 koude aardappels; (2 eieren).

Verhit de olie en fruit de ui erin.

Voeg de aardappels en het vleesch, in stukjes  
gesneden, erbij met zout en peper naar smaak.

Heeft men maar een restje corned beef, dan legt  
men op elke portie van dit gerecht een spiegelei  
of gepocheerd ei (no. 99) met wat tomato-ketchup  
erover.

#### 50. LIBBY'S CORNED BEEF GERECHT

1 blikje corned beef; gekookte aardappelen;  
½ kleine krop wittekool; chili- of tomatensaus.

De kool in grove stukken hakken en in de pan  
doen.

Het vleesch in stukken snijden en erbij doen.  
Kokend water erover gieten tot de kool er haast  
onder ligt en alles zachtjes gaarkoken.

Warm opdienen met gekookte aardappelen en  
chili- of tomatensaus.





### 51. LIBBY'S BRUINE BOONENGERECHT

1 liter-blik bruine boonen;  $\frac{1}{2}$  kop Fransche slasaus;  
1 blik Vienna sausages; (wat gehakte ui).

Dit gerecht kan warm of koud bereid worden.  
Meng de boonen met de slasaus (en gehakte ui),  
en dien er de worstjes bij. In plaats van Vienna  
sausages kan men Frankfurters nemen.

### 52. PANNEKOEKEN

1 ons bloem (meel);  $\frac{1}{2}$  kop melk;  
2 eieren; tikje zout.

Vermeng de bloem met het zout, maak er een  
kuiltje in en breek de eieren erin.

Roer dit beslag met een lepel, bij beetje de  
melk erbij voegend, net zoolang tot er geen  
klonters meer zijn.

Verhit wat boter of olie in de pan.

Giet  $\pm$  3 lepels beslag erin en bak den pannenkoek  
aan beide zijden goud-bruin.

### 53. SPEK-PANNEKOEKEN

pannekoekbeslag vorig recept;  
gesneden ontbijtspek (bacon).

Verhit de pan met een klein beetje boter of olie  
erin. Smelt  $\pm$  3 plakjes bacon erin uit en giet  $\pm$  5  
lepels beslag erover.

Aan beide zijden goud-bruin bakken.

Serveeren met keukenstroop of goela-djawa-  
stroop.

### 54. VERSCHE VRUCHTEN STOVEN

De vruchten wasschen, schillen, zoo noodig van  
pitten ontdoen en in stukken snijden.

In een pan doen, bestrooien met enkele scheppen  
suiker, wat water toevoegen en ze zachtjes gaar  
stoven.

Men stooft o.a. djamboe-bidji, pisang kapok,  
pisang radjah, pisang tandoek (goed rijp), blim-  
bing, terong-blanda (sifonandra), moerbeien, enz.

### 55. GEDROOGDE VRUCHTEN STOVEN

De vruchten wasschen en een nacht in water  
weeken (zoo dat ze net onder staan).

In het weekwater opkoken met toevoeging van  
wat suiker.

4 persoons-porties.

### 56. AMERIKAANSCHER RIJSTSCHOTEL

4 koppen (overgeschoten) koude rijst;  
 $\pm$  1 kop geraspte kaas; 1 kop melk of bouillon;  
zout (en peper); wat beschuitkruimels.

Besmeer een vuurvast schotel met boter.

Leg er een laagje rijst in ( $\pm$  1 kop), waarop  
kaas en zout wordt gestrooid; laag om laag tot  
alles verwerkt is.

Dan de rijst begieten met melk, er beschuit-  
kruim over strooien en hier en daar een klontje  
boter leggen; deksel erop.

Op matig vuur (liefst in den veldoven) een bruin  
korstje geven. Indien men geen oven heeft wat  
kooltjes vuur op het deksel leggen.

Serveeren met piccalilly of chutney.

### 57. GEORGIANIA RESTJES

3 lepels spekvet (of boter); zout en peper;  
2 koppen stukjes restant vleesch;  
4 koppen restant pap (havermout, maïsmeel).

Verwarm het spekvet.

Fruit het vleesch enkele minuten daarin.

Roer de pap erdoor met zout en peper naar smaak en verwarm het mengsel terdege.

### 58. ZWIJNSKOP MET GROENTEN

2—3 bossen snijbiet of peitjai (chineseesche koolsoort);  
1 zwijnskop; iets azijn;  
zout en peper.

Vil den zwijnskop en maak hem goed schoon.

Wasch de groente en hak ze in grove stukken.

Doe den kop en de groente in een pan en voeg er zooveel water bij dat de kop  $\frac{1}{2}$  eronder ligt.

Goed toegedekt kop en groenten gaarkoken; af en toe roeren. Kruiden met zout en peper.

Haal den zwijnskop eruit. De groente afzonderlijk eruit halen en met wat azijn kruiden.

Men geeft hierbij maïsboekjes (no. 86) of een of ander brood.

Een recept uit den „covered wagon”-tijd in de Mississippi-vallei.

### 59. STAMPPOT VAN SNIJBOONEN

3 kattie aardappelen; zout — (nootmuskaat);  
1 liter-blik snijboonen; boter.

Kook de aardappels (geschild).

Giet het water af, doe de snijboonen erbij en stamp alles dooreen onder toevoeging van zout (nootmuskaat) en boter. Het geheel nog even goed heet laten worden.

Opdienen met vleesch of worst.

### 60. STAMPPOT VAN ROODEKOOL

3 kattie aardappels; (3 zure appels of 1 ananas);  
1 liter-blik roodekool; zout — boter.

Bereiding als no. 59.

De appels of ananas schillen, fijnhakken en door den stampot mengen.

Opdienen met vleesch, gebakken bloedworst, hamlappen of gebraden lever en spek, dan wel gevogelte.

### 61. STAMPPOT VAN WITTEKOOL

3 kattie aardappels; zout — nootmuskaat;  
1 middelmatig groote kool; boter.

Kook aardappels en kool (grof gesneden) met niet te veel water gaar.

Stamp alles dooreen en doe er zout, nootmuskaat (of peper) en boter door.

Serveeren met vleesch of gebraden ham, worst of corned beef.

### 62. STAMPPOT VAN ZUURKOOL

3 kattie aardappels;  $\frac{1}{2}$  pond zout spek.  
1 liter-blik zuurkool.

Aardappels (geschild) gaarkoken met niet te veel water en het stuk spek.

Het spek eruit halen en in plakjes snijden; de zuurkool door de aardappels stampen.

### 63. STAMPPOT VAN UIEN

3 kattie aardappels; 1 kattie Bombay uien.

Aardappels en uien in niet te veel water gaarkoken en daarna dooreenstampen met toevoeging van boter of wat reuzel en zout.

#### 64. HUTSPOT

2 kattie aardappelen; 1 pond klapstuk;  
1 kattie wortelen (1 groote bos of 2 kleinere);  
½ kattie Bombay uien; zout — peper.

Het stuk vleesch, in zooveel water dat het geheel onder staat, gaar koken.

Aardappelen en uien schillen en in stukken snijden, wortelen schrappen en in reepen snijden; vervolgens alles bij het vleesch in den pot doen en gaar koken — het vleesch moet goed malsch zijn.

Het vleesch eruit nemen en de groenten met de aardappels dooreenstampen; zout en peper naar smaak, desverkiezend eenige lepels boter.

Het vleesch in stukken snijden en erdoor mengen of in zijn geheel nabraden (zie recept no. 35) en er apart bijdien.

#### 65. SAJOER TJAMPOER

4 koppen stukjes diverse groenten (kool, boontjes, taugé, worteltjes, laboe, enz.); 1 lepel gesneden knoflook;  
4 koppen water; zout — peper;  
3 lepels gesneden ui; 2—3 lepels soja.

De groenten in het water gaarkoken.

Ui en knoflook in wat olie bruin braden en met olie en al aan de groenten toevoegen.

Zout, peper en soja naar smaak.

#### 66. SAJOER LODÈH

4 koppen stukjes groenten (terong, katjang pandjang, kool);  
3 koppen water; een paar roode lomboks;  
2 lepels gesneden ui; een paar groene lomboks;  
2 theelepels gesneden knoflook; 1 kop klappermelk.

De groenten in het water gaarkoken met toevoeging van ui, knoflook en roode lombok.

Neem 1 kop geraspte klapper; overgieten met

1 kop heet water, een poos laten staan en dan uitpersen.

Wanneer de groenten gaar zijn de groene lombok, zout en de klappermelk toevoegen.

Onder af en toe roeren nog even aan de kook laten komen.

#### 67. KERRY BENGALA

1 pond geitenvleesch met kluif;  
1 theelepel Engelsch kerrie-poeder;  
3 à 4 lepels gesneden ui;  
(wat kool en boontjes, een paar aardappels).

Het vleesch in stukken snijden; met kluif (en groenten) en zooveel water dat alles onder staat, gaar en malsch koken.

In wat olie de ui bruin en droog braden en deze apart houden.

In dezelfde olie het kerrie-poeder fruiten en dit aan de soep toevoegen.

De kerrie nog even flink laten doorkoken en de gebakken ui erin strooien.

#### 68. PIENDANG KETJAP

2 flinke bandengs; 2 lepels gesneden ui;  
(kool en boontjes); 1 lepel gesneden knoflook;  
roode en groene lomboks; 3 lepels soja;  
4 koppen water; iets citroensap.

De bandengs (of andere visch) na het schoonmaken in mooten snijden en met de lomboks in het water gaarkoken.

Ui en knoflook in wat olie bruin braden en (zonder olie) aan de sajoer toevoegen met soja en zoo noodig nog zout.

Van het vuur nemen en citroensap erin druppelen.

In plaats van visch kan men uitsluitend groenten gebruiken of vleesch, ook wel kip.

## 69. GROENTESOEP

1 pond soepvleesch met been;  
2 koppen diverse groenten (worteltjes, kool, prei, selderij,  
jonge peultjes, enz.);  
zout — stukje nootmuskaat.

Het vleesch met been in water (geheel onder-  
staan) met zout gaar koken.

Groenten toevoegen en de soep koken tot het  
vleesch malsch is.

## 70. AARDAPPELSOEP

$\frac{1}{2}$  kattie aardappels; zout — peper — noot;  
2 à 3 Bombay uien; ± 5 koppen water.

De aardappels en uien schillen en in stukken  
snijden, daarna opzetten in het water.

Net zoolang koken tot alles een papje is —  
water bijdoen indien noodig — kruiden naar  
smaak.

Het moet een goed gebonden soepje zijn; ser-  
veeren met een licht soort cracker.

## 71. KIP-FRITURES

Frituurbeslag:

1 kop meel (m. bakpoeder); 1 lepel slaolie of gesmolten  
 $\frac{1}{2}$  theelepel zout; plantenvet;  
2 eieren;  $\frac{1}{2}$  kop melk.

Meel en zout vermengen.

De eieren erin breken en met olie en melk tot  
een glad beslag roeren.

Dit standaard-recept is voor velerlei doeleinden  
bruikbaar.

Neem 2 kleine kippen. Na ze schoongemaakt te  
hebben snijdt men elk in 4 stukken.

Leg de stukken met  $\frac{1}{2}$  kop water in de pan en

smoor de kippen op matig vuur (deksel op de pan)  
tot het water verdampt is.

Wrijf de stukken kip in met peper en zout.

Verhit een ruime hoeveelheid olie.

Doop de stukken kip in het beslag en bak ze  
goud-geel.

## 72. VISCH-FRITURES

8 tongen (ikan lidah); frituurbeslag (no. 71);  
zout — peper; olie.

De vischjes schoonmaken, ontdoen van kop,  
staart en vinnen.

Met zout en peper goed inwrijven.

De olie verhitten.

De tongen door het beslag halen en in de olie  
mooi bruin bakken.

Elke andere visch kan op dezelfde manier  
gebakken worden, ook restant visch uit blik  
zooals sardines, haring, enz.

## 73. VRUCHTEN-BEIGNETS

1 ananas; olie;  
frituurbeslag (no. 71); suiker.

Schil de ananas en snijd ze in schijven en die  
weer in 2 stukken; het hart eruit snijden.

Verhit de olie.

Haal de stukjes ananas door beslag en bak ze  
goud-bruin.

Met suiker bestrooid warm opdienen.

In plaats van ananas kan men andere versche,  
doch ook ingemaakte (eerst wat laten uitlekken)  
of gedroogde (eenige uren in lauw water weeken  
of even met heel weinig water opkoken, daarna  
laten afkoelen) vruchten nemen.

#### 74. VISSCHER'S TROTS.

1 geroosterde of gepofte goeramie, tongkol of andere visch;  
1 half-liter-blik snij- of spersieboontjes;  
1 kop eenvoudige slasaus (no. 89);  
een paar bieten uit het zuur;  
een kropje verse sla of wat waterkers.

Bedek den visch met de slasaus en schik de andere bestanddeelen er omheen.

Een schotel die zeer geschikt is voor een warmen dag.

In plaats van visch kan men koud vleesch of gevogelte nemen.

#### 75. RAGOÛT VAN VLEESCHRESTEN

1 lepel meel;                   1 kop stukjes vleeschresten;  
1 lepel boter;               1 kop broodkruimels;  
1 kop melk;                   2 hardgekookte eieren (lijnmaken);  
zout — peper — [nootmuskaat.

Meng meel met boter in de koekenpan (op het vuur) en giet er bij beetjes de melk bij, roer dit tot een sausje zonder klonters.

Doe er het vleesch, de broodkruimels en het ei door en laat de massa nog even aan de kook.

Serveeren met brood of op crackers of beschuit.

#### 76. ZWITSERSCHE BIEFSTUK

1 pond biefstuk;           1 kleine Bombay ui;  
½ kop meel;               1 groene lombok;  
zout — peper;           1 kop water.  
plantenvet;

Vermeng meel met zout en peper en klop dit heelemaal in het vleesch.

Verhit het vet en braad er het vleesch goed bruin in.

Voeg er dan de gehakte ui en lombok (ontpit en gewasschen) en het water aan toe, dek de pan dicht en laat het vleesch malsch smoren ( $\pm$  1 uur).

#### 77. GEBRADEN HAM

1 pond gerookte ham;   4 lepels melassesuiker;  
1 theelepel mosterd;   2 koppen geïvaporeerde melk;  
1 lepel vet.

De ham (één stuk) 2 uren in koud water weeken, dan in een pan met versch water zachtjes aan de kook brengen — 10 min. zachtjes laten doorkoken en dan uit het water halen en in een koekenpan, waar het vet in is gesmolten, overdoen.

De ham aan beide zijden met mosterd besmeren en met suiker bestrooien, giet de melk erover.

Dek de pan toe en smoor de ham op matig vuur malsch (ruim 1 uur) — af en toe omdraaien en zoo noodig een scheutje water toevoegen.

#### 78. HAMLAPPEN

1 pond ham in dikke plakjes gesneden ( $\pm$  1½ cm);  
1 ei (geklopt);           spekvet of olie.  
beschuitkruim;

Week de plakjes ham 2 à 3 uren in koud water.

Haal ze eruit en droog ze af (met papieren servet).

Verhit het spekvet — een weinigje slechts.

Haal de hamlappen door ei en daarna door beschuitkruim en fruit ze even licht-bruin.

Serveeren met maïskoekjes of brood, dan wel aardappelkoekjes (liefst van „sweet potatoes" — oebi).

#### 79. GEITENBOUT

1 geitenbout;           beschuitkruim;  
2 lepels gesneden knoflook; 4 lepels gehakte peterselie;  
zout — peper;       4 lepels plantenvet.

Verhit het vet en braad den bout er vlug goed bruin in.

Strooi dan zout, peper en kruim erover (aan

beide zijden), doe het knoflook in de pan en een paar koppen water, na een tijdje ook de peterselie.

Toegedekt gaar en malsch smoren, af en toe om-draaien, water bijdoen en het aanzetsel flink loskrabben van bodem en wanden van de pan.

### 80. TJÊLÊNG BIEFSTUK

1 pond wild zwijnevleesch;    2 lepels vet;  
zout — peper;                    2 lepels boter.

Voor bereiding zie recept no. 35.

### 81. HERTENGEBRAAD AAN HET SPIT

1 hertenbout of -rug;            ½ pond vet zout spek;  
zout — peper;                    2 koppen water;  
½ pond boter (20 lepels);    2 schijven ui.

Onder het spit, dat draaibaar moet zijn, moet een bak bevestigd worden, waarin het afdrui-pende vet en vleeschnat kan worden opgevangen.

Het zoute spek wordt in smalle, lange reepjes gesneden (minstens 1 cm breed en ½ cm dik) en hiermee de bout of rug gelardeerd. Hiertoe neemt men een scherp — liefst puntig — mes. Met een hand houdt men het vleesch vast, met de andere maakt men met het mes een opening waarin de spekreep wordt geduwd.

Het vleesch met zout en peper inwrijven en aan het spit steken en langzaam boven het vuur rond-draaien.

In den bak doet men het water en de schijven ui.

Onder voortdurend ronddraaien en telkens een lepel boter over het vleesch strijkend den bout ruim 1½ uur braden; zoo noodig wat water aan de jus toevoegen.

### 82. AJAM-ALAS BRADEN.

1 ajam-alas (boschhoen); 10 lepels boter (of half boter,  
zout — peper;                    half vet);  
½ ons vet zout spek;            (½ kop melk).

Na het hoen schoongemaakt te hebben, het af-vegen (met papieren servet) en van binnen en buiten met zout en peper inwrijven.

Het spek in ½ cm dikke plakjes snijden en deze op borst, rug en zijden van het hoen binden.

De boter verwarmen en het hoen daarin braden het af en toe bedruipend met wat water (en melk).

### 83. VISCHKOEKJES

2 koppen stukjes restant visch;    2 eieren;  
½ kop meel;                        zout — peper.

Klop de eieren tot een luchtige massa.

Vermeng de visch met meel en eieren en voeg er zout en peper naar smaak aan toe; een lepel gehakte selderij of peterselie verhoogt den smaak.

In ruim heete olie van dit mengsel koekjes bakken (lepelsgewijs). ± 20 stuks.

### 84. RIJSTKOEKJES

1 kop restant rijst;                2 eieren;  
1 kop melk;                        (2 lepels gehakte krenten);  
tikje zout;                         olie.

Kook de rijst in melk met een tikje zout tot een papje en laat dit afkoelen. — Maak het papje b.v. na de rijsttafel en bak de koekjes voor het avond-maal.

Klop de eierdooiers (en de krenten) door het papje.

Klop de eiwitten stijf en roer ze luchtig door de rijstmassa.

Verhit de olie en bak er de koekjes (lepelsgewijs) licht-bruin in.  $\pm$  20 stuks.

Serveeren bij vleesch of met suiker (en kaneel-poeder) als dessert.

Men kan een tikje kerriepoeder door het beslag mengen, wanneer de rijstkoekjes bij vleesch of visch gegeten moeten worden.

### 85. AARDAPPEL-(OEBI-) KOEKJES

4 groote aardappels (of oebi's — „sweet potatoes”);  
1 groot ei (of 2 kleinere); beschuutkruim;  
zout (en peper); olie.

De aardappels koken, pellen en fijnmaken.

Vermengen met wat zout (en peper) en het ei, dan tot een luchtige massa kloppen.

Lepelsgewijs door beschuutkruim (of paneer-meel) rollen en in heete olie goud-bruin bakken.

Bij vleesch, visch of gevogelte serveeren of met suiker of keukenstroop als dessert.

### 86. MAÏS-KOEKJES

1 kop geraspte maïs (djagoeng); 1 ei;  
 $\frac{1}{2}$  kop meel; zout en peper.

Heeft men geen rasp bij de hand, dan schraapt men heel fijn met een mes de pitjes van jonge maïs van de kolven.

Vermeng de maïs met het meel, het geklopte ei en zout en peper; indien het mengsel te droog is wat melk toevoegen — proef het eerst gebakken koekje!

Bak er in heete olie goud-bruine koekjes van (24 stuks).

Een lepel gehakte selderij en 1 theelepel gehakte ui kan men door het beslag doen.

### 87. BROODKOEKJES

2 koppen stukjes oudbakken brood (wit of bruin);  
 $\frac{1}{2}$  kop melk; 2 eieren;  
tikje zout; (2 lepels krenten).

Het brood even weeken in de melk, dan ermee vermengen onder toevoeging van zout en de geklopte eieren (en krenten).

In heete olie hiervan kleine koekjes bakken ( $\pm$  20 stuks).

Met suiker als „toetje” opgediend of bij vleesch-gerechten serveeren.

### 88. HAVERMOUTKOEKJES

2 koppen restant havermoutpap; tikje zout;  
2 lepels gesmolten boter; meel (vermengd met  
1 lepel suiker; bakpoeder).

Meng de pap met boter, suiker, zout en zooveel meel, dat het deeg uit te rollen is.

Spread het deeg uit op een plank of plat bord, zoo dun mogelijk, en snijd het in reepjes of vierkantjes, die men in heel weinig heete olie gaar bakt.

### 89. EENVOUDIGE SLASAUS

2 hardgekookte eieren; 1 theelepel mosterd;  
8 lepels slaolie; 1 theelepel suiker;  
zout — peper; azijn naar smaak.

De eieren fijnmaken en vermengen met de overige bestanddeelen.

Om de saus meer vloeibaar te maken voegt men er olie of melk bij.

Verder kan iedere slasaus naar eigen smaak vermengd worden met: wat gehakte selderij of peterselie, zeer fijn gehakte ui, citroensap, een tjabé rawit uit het zuur, fijngesneden olijven, tomaten-ketchup,

chili-saus, Worcester saus, maggi's aroma, soja — of een combinatie van twee of meer dezer ingrediënten.

#### 90. FRANSCHE SLASAU

8 lepels slaolie; zout — peper.  
± 3 lepels azijn of citroensap.

Vermengen en over de salade gieten.

Verder zie vorig recept.

Bijzonder smakelijk is deze saus met toevoeging van 1 lepel zeer fijn gehakte peterselie, ui en kervel (bij gebrek eraan selderij).

#### 91. GROENTENSALADE

4 kropjes sla; Fransche slasaus.

Wasch de kropjes sla goed schoon en verwijder de oude en door rupsen aangetaste bladeren.

Laat de sla uitlekken en dien ze op met een of andere slasaus.

In plaats van sla kan men gebruiken: jonge andijvie (heel fijn gesneden), jonge witte- of roodekool (heel fijn gesneden), waterkers (slada aër of djembâh).

#### 92. AARDAPPELSALADE

3—4 koppen aardappels; 2 lepels geëvaporeerde melk;  
Fransche slasaus; (1 theelepel fijngehakte ui).  
1 lepel fijngehakte peterselie;

De aardappels (versch gekookt of restjes) in dunne schijven of in blokjes snijden.

Klop de melk bij beetjes door de saus en roer de peterselie (en ui) erdoor.

Vermeng de aardappels met de saus en laat de salade een half uurtje staan.



PLAAT 4

Hier zijn afgebeeld de roostervorken met lang handvat, die voor velerlei doeleinden te gebruiken zijn, o.a. voor het roosteren van mais, worstjes met spek omwikkeld, middelmatige visschen, lapjes, enz. De handvatten kunnen afgeschroefd worden.

Verder een rooster met jusvanger, zoodat het afdruipeende vocht niet verloren gaat. En canvas artikelen: een étui voor de vorken en een 2-tal fouragetasschen. Van canvas zijn ook te krijgen opvouwbare waterremmers.

Oventjes, roosters en dergelijke dingen zijn, naar eigen afmetingen, bij een goeden blikslager wel te laten maken.



### 93. GARNALENSALADE

1 kattie garnalen;                   1 lepel gehakte peterselie;  
Fransche slasaus;                   1 flinke krop sla.

Ontdoe de garnalen van den kop, wasch ze en kook ze in kokend water met zout gaar.

Laat ze uitlekken en wat afkoelen, pel ze daarna — groote garnalen in stukjes snijden.

De sla goed uitwasschen en apart bij de salade dienen.

De garnalen met de saus en peterselie vermengen en een half uurtje laten staan.

Wat fijngesneden ananas erdoor gemengd geeft een bijzonderen smaak aan deze salade.

### 94. ZALMSALADE

2 busjes zalm „parsley-brand“; Fransche slasaus;  
1 flinke krop sla of 1 groote komkommer;  
2 lepels geëvaporeerde melk;   1 lepel gehakte peterselie.

Klop de melk bij beetjes door de saus en roer de peterselie erdoor.

Wasch de sla terdege (of schil de komkommer en snijd ze aan reepjes, hartje eruit snijden).

Leg de zalm op de slablaadjes (of leg de komkommerreepjes om de zalm heen) en giet de saus erover. Men kan ook eenvoudige slasaus gebruiken vermengd met wat geëvaporeerde melk.

In plaats van komkommer kan men doperwtjes of spersieboontjes nemen.

Op dezelfde wijze kan men diverse vischsalladen maken.

### 95. HARINGSALADE

3—4 haringen;                   8 augurkjes uit het zuur;  
1 biet uit het zuur;           4 uitjes uit het zuur;  
2 zure appelen;               eenvoudige slasaus;  
2 koppen stukjes restant aardappels.



Een nacht tevoren de haringen in ruim koud water leggen.

Vóór het gebruik de koppen afsnijden, de visch uitnemen en goed wasschen; met een papieren servet afdrogen en de mogelijk achtergebleven schubben eraf wrijven.

Ze vervolgens van de graten ontdoen en in niet te lange reepjes verdeelen.

Biet en appelen in stukjes snijden, augurkjes en uitjes fijnhakken.

Alle bestanddeelen vermengen en de salade een half uurtje laten staan.

Neemt men in plaats van haring restant vleesch dan krijgt men „huzarensalade”, waaraan wat gesneden selderij toegevoegd kan worden.

#### 96. VRUCHTENSALADE I

Men snijdt de vruchten, zoo noodig, in nette stukjes en vermengt ze met de saus.

**Komkommersalade:**  
2 komkommers;  
eenvoudige slassaus.

De komkommers schillen, ontpitten en in dunne schijfjes snijden.

**Tomatensalade:**  
4 rijpe tomaten;  
Fransche slassaus, naar verkiezing met wat gehakte peterselle vermengd.

De tomaten wasschen, afdrogen en in schijfjes snijden.

Hieraan kan men partjes hardgekookt ei toevoegen.

**Advocaatsalade:**  
2 groote, niet te rijpe advocaten;  
Fransche slassaus;  
1 tomaat in kubusjes gesneden.

#### 97. VRUCHTENSALADE II

8 lepels geëvaporeerde melk of room;      tikje zout;  
citroensap naar smaak;                      iets suiker.

Klop de melk en doe er bij beetjes het citroensap en de andere ingrediënten bij.

Snijd de vruchten in nette stukjes en roer de saus erdoor. Hiervoor kan men gebruiken: diverse vruchten uit blik (zonder het vocht), versche aardbeien, moerbeien, wilde frambozen, bramen, ananas, mangga, papaja in combinatie met djeroeks (of sinaasappels), pisang radjah (ook in combinatie met aardbeien of mandarijntjes in blik), meloen (ook in combinatie met perziken in blik), enz.

Een ander, ook zeer smakelijk sausje bestaat uit:

8 lepels keuken- of goela djawa stroop;  
1 theelepel Worcestersaus (Lea and Perrins);  
½ lepel citroensap;  
1 lepel soja.

#### 98. EIEREN KOKEN

**Zachtgekookt:** breng water aan de kook, doe de eieren erin, doe de pan dicht en zet ze naast het vuur (op een warm plekje) — na 8 min. zijn de eieren klaar.

**Hardgekookt:** leg de eieren in een pan met koud water en breng dit aan de kook — 5 min. laten doorkoken, de eieren even onder koud water houden en gebruiken.

**Zoute eieren koken:** breng het water aan de kook, leg de eieren erin en laat ze ± 10 min. doorkoken.

Gekookte eieren mag men hoogstens 2 dagen bewaren, na langeren tijd zijn ze schadelijk voor de gezondheid.

### 99. GEPOCHEERDE EIERN

Breng in de koekepan (gevuld bijna tot den rand) water, met een scheutje azijn, aan de kook.

Breek één voor één de eieren erin, met een lepel voorzichtig het wit om den dooier houdend.

Wanneer het wit gestold is, het ei voorzichtig opnemen, op een cracker of stukje geroosterd brood leggen en chili-saus of tomato-ketchup erover gieten.

### 100. SAMBALS

*Sambal oelek*: roode lombok met zout fijnwrijven, naar verkiezing een weinig citroensap erbij doen.

*Sambal djerok*: door sambal oelek eenige djerok-sambals (een kleine, geurige djerok met bobbelige groene schil) mengen.

*Sambal bawang*: door sambal oelek eenige kleine uien wrijven; deze uien kunnen eerst in wat olie gesmoord worden.

*Sambal soja*: aan sambal oelek wat soja (en gebakken ui) en citroensap toevoegen.

*Sambal selderij*: aan sambal oelek wat soja en citroensap en eenige lepels grof gesneden selderij toevoegen.

*Sambal godok*: roode en groene lombok en gesneden ui in vrij veel olie bakken tot de ui zacht is, dan alles met wat zout fijnwrijven, de olie erdoor mengen.

Door deze sambal met koude rijst te mengen en deze op te braden krijgt men een smakelijke nassi-goreng.

### 101. KETAN KOKEN

2 koppen ketan;      2 koppen water;  
tikje zout;      (stukje pandan- of salamblad).

Wasch de ketan en zet ze met water en zout (en een stukje pandanblad) op.

Wanneer het water kookt, de pan opzij schuiven en de ketan zachtjes laten gaar worden.

### 102. PAP VAN ZWARTE KETAN

1 kop zwarte ketan;      tikje zout;  
4 koppen water;      2 bollen goela djawa.

Week de ketan — na ze gewasschen te hebben — in 4 koppen water, gedurende den nacht als men ze 's morgens wil nuttigen; wil men ze voor het avondmaal gebruiken, dan 's morgens in de week zetten.

In het weekwater opzetten en zachtjes gaar koken; na een tijdje zout en suiker toevoegen, vaak roeren om aanzetten te voorkomen.

Warm of koud gebruiken met onverdunde geëvaporeerde melk.

### 103. PASTEI-DEEG

1½ kop meel (met bakpoeder);      ½ kop olie;  
½ theelepel zout;      4 lepels koud water.

Meng meel met zout.

Meng olie en water en klop dit tot een roomige massa.

Vlug de olie door het meel roeren.

Rol het deeg rijksdaalder-dik uit en verwerk het als in de volgende recepten aangegeven.

N.B. Om het deeg uit te rollen neemt men een plank of blikken plaat en een flesch, beide voorwerpen bestrooien met meel (zonder bakpoeder).

#### 104. KIPPENPASTEI

1 vette kip; 2 lepels gesneden ui;  
2 lepels boter; 2 lepels meel (zonder bakpoeder);  
2 koppen stukjes restant aardappels;  
zout — peper — nootmuskaat;  
bouillon (waarin de kip is gekookt);  
pasteideeg.

De kip in stukken verdeelen en met lever en maag in weinig water met zout gaar en malsch koken.

De ui in de boter fruiten, meel toevoegen en bij beetjes den bouillon.

Dan kip en aardappelstukjes erbij doen en naar smaak kruiden; nog even laten doorkoken.

Deze massa in een vuurvasten schotel storten en bedekken met het uitgerolde deeg.

In den veldoven boven matig vuur 45 min. bakken.

N.B. De oven moet heet zijn wanneer de pastei erin wordt geschoven.

#### 105. EIERPASTEITJES

4 hardgekookte eieren; pasteideeg;  
8 plakjes ham; ruim olie.

Rol het deeg uit en steek er met een glas of kopje rondjes uit.

Snijd de eieren, na ze gepeld te hebben, in tweeën; wikkel elk ei-partje in een plakje ham.

Leg op een deeglapje een ingewikkeld ei-partje en vouw het deeg toe, waarbij men het aan den rand met zeer weinig water bevochtigt en goed vastdrukt.

Met een vork voorzichtig een paar gaatjes in het deeg prikken.

Verhit de olie en bak de pasteitjes goud-bruin.

#### 106. SAUCIJPASTEITJES

1 klein blikje gebraden saucijsjes;  
pasteideeg.

Wikkel elk saucijsje in een lapje deeg (zie vorig recept) en bak de pasteitjes goud-bruin.

In plaats van saucijsjes kan men stukjes braadworst of leverpastei nemen.

#### 107. VLEESCHPASTEITJES

2 koppen rauw gehakt; 1 mespunt kerriepoeder;  
zout — peper — noot; 2 koppen water;  
1 lepel boter; 2 lepels gehakte selderij;  
1 lepel gehakte ui; 2 hardgekookte eieren.

Vermeng het gehakt met zout, peper en nootmuskaat.

De ui en het kerriepoeder in de boter fruiten, dan vleesch en water toevoegen; toegedekt gaar laten koken tot het water geheel verdampt is (moet eenigszins droog zijn).

Maak de eieren fijn en roer ze met de selderij door de wat afgekoelde vleeschmassa.

Maak er pasteitjes van als in recept no. 105 aangegeven.

#### 108. VRUCHTENPASTEI

1 blik pruimen op water; citroensap;  
pasteideeg; 2 lepels suiker.

Besmeer een vuurvasten schotel met boter en schik er de pruimen in (zonder vocht), die met citroensap bedruppeld en met suiker bestrooid worden.

Verder zie recept no. 104.

Verschillende vruchten kunnen ervoor gebruikt worden, ook in combinatie, b.v. pruimen en versche ananas, versche bananen en aardbeien,

moerbeien en gekookte kastanjes, Spaansche kers en Sunmaid-krenten, enz.

*Vruchten-pasteitjes*, die gebakken worden (zie no. 105) kan men ook van diverse versche of ingemaakte vruchten maken.

### 109. TURFJES

8 sneetjes oudbakken brood (wit of bruin);  
olie; suiker (en kaneel).

Ontdoe de sneetjes brood van de korstjes en snij elk stukje in 2 reepen.

Bak de reepjes brood in heete olie vlug mooi bruin en laat ze even op papier uitdruppen.

Stapel ze pyramidevormig op en bestrooi ze met suiker (en kaneel); ook kan men ze met gestoofde vruchten of appelmoes gebruiken.

### 110. FRANSCH TOAST

8 sneetjes oudbakken brood; 1 kop melk;  
2 eieren; plantenvet.

Ontdoe het brood van de korstjes.

Klop de eieren los en voeg er de melk bij met een tikje zout.

Week hierin de sneetjes brood, maar zoo dat ze niet uit elkaar vallen.

Verhit een bodempje vet in de koekenpan en bak het brood aan beide zijden goud-bruin.

Serveeren met suiker (en kaneel) of jam.

### 111. DUISCH TOAST

8 sneetjes oudbakken krentenbrood; 1 kop melk;  
2 eieren; plantenvet.

Voor bereiding zie no. 110 — geen korstjes afsnijden.

### 112. FLORIDA-POFFERT

4 eieren; 5 lepels meel (zonder bakpoeder);  
2 koppen melk; 1 theelepel zout.

Klop de eierdooiers tot een lichtgele massa.

Leng het meel met wat melk aan tot een dun papje zonder klonters; voeg hierbij de geklopte eierdooiers, restant melk en het zout.

Verwarm intusschen den veldoven.

Klop het eiwit stijf en roer dit vlug en luchtig door het beslag.

Besmeer een vuurvasten schotel (of een vrij plat blik) met boter en stort het beslag erin.

Zet den schotel in een pan (of blik) met wat water ( $\pm$  4 cm hoog) en zoo in den oven; met matige hitte gaar bakken ( $\pm$  30 min.); het beslag moet gestold zijn.

Warm opdienen met een ragoût (no. 75) of met jam. Een voortreffelijk ontbijt!

### 113. KAMPEERDERSBROOD

Dit deeg moet vlug gemaakt worden en het brood dadelijk in een heeten oven geschoven. In 18—20 sec. moet het vocht door het meel geroerd worden.

Besmeer een biscuitblikje (of den broodvorm) met olie.

$1\frac{1}{2}$  kop meel (met bakpoeder); 1 ei;  
 $\frac{1}{2}$  kop maïsmeel;  $\frac{1}{2}$  kop geëvaporeerde melk;  
 $\frac{1}{2}$  theelepel zout;  $\frac{1}{2}$  kop water;  
2 lepels suiker; 2 lepels gesmolten boter.

Meng de droge ingrediënten.

Klop het ei en voeg er de aangelengde melk en de boter bij.

Vlug het vocht door het meel roeren, het beslag in den vorm storten en gaarbakken ( $\pm$   $\frac{1}{4}$  uur).

Thuis kan men ze bakken in kleine broodvormpjes of colombijnvormpjes — 12 stuks.

#### 114. WIT BROOD

3 koppen meel (met bakpoeder);  
1 theelepel zout; 2 lepels olie;  
½ kop suiker; 1½ kop melk of water.

Vermeng de droge ingrediënten.

Roer er olie en melk doorheen en stort dit deeg in een vorm, die met olie besmeerd en licht met meel (zonder bakpoeder) bestrooid is — 20 min. laten staan.

In een matig warmen veldoven bakken (45—50 min.).

#### 115. BRUIN BROOD

2 koppen meel (met bakpoeder); ½ kop suiker;  
1 kop ongebuild tarwemeel; 2 lepels olie;  
1 theelepel zout; 1½ kop water.

Voor bereiding zie vorig recept.

#### 116. HAVERMOUTBROOD

1½ kop meel (met bakpoeder); ½ kop suiker;  
1½ kop havermout; 2 lepels olie;  
1 theelepel zout; 1½ kop water.

Kook het water en giet het over het havermout; toegedekt laten staan tot het afgekoeld is.

Dan de andere ingrediënten erdoor mengen en verder als in recept 114 is aangegeven.

#### 117. VANILLEVLA

2 koppen melk; 4 lepels suiker;  
2 eieren; ½ stokje vanille of een mespunt  
tikje zout; vanilline.

Breng de melk aan de kook (vaak roeren om velvorming te voorkomen) met de vanille.

Klop de eieren los onder toevoeging van zout en suiker.

Al kloppend en roerend de heete melk met een dun straaltje door de eieren mengen, dan de vla nog enkele minuten op het vuur zetten; ze mag echter niet meer aan de kook komen. — Onder voortdurend roeren geheel afkoelen.

Chocoladevla verkrijgt men door toevoeging van 2 lepels cacao-poeder aangelengd met wat heete melk.

Koffievla door toevoeging van 2 lepels koffie-extract aan de heete vla, of door 1 kop versch gezette koffie en 1 kop geëvaporeerde melk te nemen.

#### 118. VRUCHTEN MET VLA

Hiervoor neemt men vruchten uit blik of gestoofde vruchten zonder het vocht.

Besmeer een vuurvast schotel met boter en leg de vruchten erin.

Giet de heete vla erover en zet den schotel in een matig warmen oven — op bovensten rooster — tot er een zacht-bruin korstje op is. Of men zet een deksel op den schotel en legt daarop kooltjes vuur tot de bovenkant de gewenschte kleur heeft.

Koud serveeren.

#### 119. VRUCHTEN MET SLAGROOM

Neem versche of gestoofde vruchten, dan wel uit blik (zonder vocht).

Versche vruchten bestrooit men met suiker.

Serveer de vruchten met een flinken lepel slagroom.

Om slagroom te verkrijgen neemt men 1 blikje Nestlé's room of 2 dl verschen room.

Doe den room in een kommetje en plaats dit in een pan koud water, zoo mogelijk ijswater.

Klop den room net zoo lang tot hij stijf is — niet te lang doorkloppen daar anders het botervet zich afscheidt.

Hierbij presenteert men biscuitjes.

In plaats van slagroom kan men vla gebruiken: schik de vruchten op een schotel, giet de warme vla erover en laat het gerecht geheel afkoelen.

Men kan er ook biscuits bij geven.

O m m e d e t e n e m e n .

#### 120. SOEPEN IN BLIK

Maak het blik open, giet den inhoud in een pan en verwarm ze — *of*: Zet het blik in een pan koud water en breng dit aan de kook; dan het blik openen.

Om te varieeren: 1 blik tomatensoep mengen met 1 blik erwtensoep — Verhit 1 half-liter-blik tomatensoep, verhit afzonderlijk 2 koppen geëvaporeerde melk (roeren!); giet de heete soep in de heete melk onder voortdurend roeren en dien ze op.

#### 121. SOEPEN IN PAKJES

Hiervan zijn diverse merken in den handel en is er meer keus dan in soepen in blik. Deze soepsoorten zijn ook makkelijker mede te nemen door het geringe gewicht en doordat ze bijna geen plaats innemen.

Op ieder pakje staat de bereidingswijze.

#### 122. GECONSERVEERDE GROENTEN

Practisch is het enkele blikken mede te nemen, ook al kan men versche groenten makkelijk krijgen.

Groenten in blik sparen tijd en werk uit, aangezien het schoonmaken vooral een tijdroovend werkje is.

Voor het verwarmen zie no. 120.

Men kan aan de groenten wat boter en iets zout toevoegen, doch noodig is dit niet.

#### 123. GECONSERVEERD VLEESCH

Op dit gebied is er tegenwoordig voldoende keus. Het vleesch wordt warm of koud geserveerd.

Voor het verwarmen zie no. 120.

Ook de diverse visch-conserven geven een smakelijke en welkome afwisseling in het menu.

#### 124. BESCHUIT — CRACKERS — BISCUITS

Beschuit is een geliefd artikel voor het ontbijt niet alleen, doch ook voor het avondeten. We onderscheiden de zoete (Semarangsche of Bageleensche tafelbeschuit) en de niet-zoete (Hollandsche tafelbeschuit).

Crackers zijn er in soorten: „cabin” van Swallow en Ariel voor een stevig hapje tusschen-tijds of voor ontbijt — „cream crackers”, bros en zeer licht — „vita wheat”, een dun, smakelijk en voedzaam eten om in plaats van brood gebruikt te worden, ook wel als dessert met jam of gember geconsumeerd.

Biscuits kennen we in 2 soorten. De hartige, waartoe o.a. behooren: diverse kaas-





Kneed dit goed dooreen met het djeroeksap en den honig.

Bekleed een broodvorm of blikje met vetvrij papier en druk het vruchtendeeg er stevig in en leg papier er bovenop. Zet er een gewicht op en laat dit 4—5 uren staan.

Voor het gebruik in blokjes snijden.

Goed in papier — dat met alcohol bestreken is — verpakt kan men dit vruchtenbrood lang bewaren.

## 6. PROVIANDLIJST

Het verdient aanbeveling de noodige proviand mede te nemen, hoewel voedingsmiddelen als versch vleesch, versche groenten, vruchten en eieren dagelijks vrijwel overal verkrijgbaar zijn. Alleen als men hoog het gebergte in gaat of diep het binnenland in trekt is het een eisch een flinken voorraad van deze artikelen — geconserveerd — mede te nemen.

Wel moet de proviandmand ruim voorzien zijn van de eerste levensmiddelen en moet men tevens op noodgevallen ingeschakeld zijn.

Men kan b.v. door een geweldige stortbui verhinderd zijn te approviandeeren, ge noodt wandelaars uw lunch met U te deelen, of de tocht duurt langer dan men had gedacht... in deze gevallen moet de noodvoorraad helpen.

Artikelen die in aanmerking komen voor de proviandmand (zie pag. 72):

rijst;  
 aardappels en oebi;  
 uien (Bombay uien zijn het meest  
 practisch);  
 groenten in blik;  
 soepen in blik of pakjes;  
 assem;  
 peper en nootmuskaat;  
 soja;  
 tafelazijn (geen essence);  
 koffie, thee en cacao;  
 boter;  
 plantenvet (Delfia, Filma);  
 jam en marmelade;  
 ham (gesneden en aan stuk);  
 bacon (idem);  
 kaas (enkele soorten);  
 leverpastel in blik;  
 meel (puur en vermengd met  
 bakpoeder — 2 theelepels bak-  
 poeder op elk kop meel, 3 x  
 zeven — voor de diverse ge-  
 rechten afgemeten of afgewo-  
 gen en in zakjes verpakt met  
 vermelding van hoeveelheid en  
 recept waarvoor bestemd —  
 een pond of 2 puur meel voor  
 diverse doeleinden);  
 havermout (vlugkokend);  
 flakes;  
 maizena;  
 tafelbesluit;  
 crackers;  
 vita wheat;  
 biscuits in blik;  
 droog gebak — zooals spritsjes,  
 sandkoekjes, Wellingtons, etc.;  
 cake — verpakt in glaspapier of  
 in blik;

N.B. Zij, die niet in de gelegenheid zijn diverse  
 sambals, dëndèng, etc. thuis te laten maken,  
 kunnen de meeste dezer artikelen verkrijgen in  
 de daarvoor in aanmerking komende winkels.

<sup>1)</sup> Let op „full cream” aanduiding.

melk <sup>1)</sup> (gecondenseerd en geëva-  
 poreerd);  
 suiker (ook muscovado-, gekor-  
 relde palmsuiker en goela  
 djawa);  
 zout;  
 maismee (beras djagoeng — zeer  
 goed zelf te maken door goed  
 rijpe djagoengkorrels te malen  
 tot de grofheid van fijn gries-  
 meel en daarna te drogen —  
 in bus of carton verpakt);  
 tomato-ketchup;  
 chili-saus;  
 Worcestersauce;  
 Maggi's aroma;  
 bouillonblokjes of pasta;  
 sroendèng (thuis gemaakt);  
 sambal katjang;  
 sambal gorèng kring;  
 dëndèng;  
 zoute eieren (ongekookt);  
 gebakken uitjes;  
 geraspte klapper (thuis laten  
 raspen en goed droog laten  
 worden, in zakjes of bus mee  
 te nemen);  
 kerrie-poeder (Indisch of En-  
 gelsch);  
 droge visch;  
 diverse zuren;  
 chocoladereepen;  
 chewing gum;  
 ontbijtkoek;  
 hopjes, caramels, etc.;  
 vruchten in blik;  
 gedroogde vruchten;  
 worstsoorten in blik.

### Voorbeeld van een proviandlijst voor 4 personen gedurende een trip van één week volgens menu-kalender I.

<i>Granen.</i>		<i>zout (madzo) ½ pd.</i> (in schroefpotje meenemen)	
rijst	10 kattie	peper	1 busje
havermout	1 blik	tafelazijn	1 fl. (2½ dl)
corn flakes	1 pak	soja	½ fl.
puffed rice	1 pak	mosterdzuur	1 fl.
meel	2 pond	chili-saus	1 fl.
(met en zonder bakpoeder)		thee	1 ons
<i>Soepen en groenten in blik.</i>		cacao	1 ons
erwtensoup	2 bl. à 1 l	koffie (gemalen)	1 pd.
tomatensoep	2 bl. à 1 l	witte suiker	3 kattie
mock-turtle soep	2 bl. à 1 l	gekorrelde arënsuiker	1 busje
bouillonblokjes	1 bl.	goeladjawa-stroop	1 fl.
doperwten	2 bl. à ½ l	(zelf gemaakt) of keukenstroop	
sniijboonen	1 bl. à 1 l	geëvaporeerde melk	3 bl. à 16 ozs. 3 bl. à 8 ozs.
worteltjes	1 bl. à 1 l	gecondenseerde melk	3 bl.
<i>Geconserveerde vruchten.</i>		jam	3 bl.
abrikozen op water	1 bl. à 1 l	marmelade	1 bl.
appelmoes	1 bl. à 1 l	appelstroop	1 bl.
mandarijntjes	3 bl.	Zwitserische kaas (geraspt)	1 potje
Sunmaid-krenten	1 pd.	room- of lunchkaas	1 bl.
gedroogde pruimen	2 pd.	sandwich spread	1 fl.
„ peren	1 pd.	pindakaas	1 potje
vruchtenbrood	2 pd.	sambal goreng kring ebbie	1 fl.
<i>Vleesch- en visch-conserveen.</i>		sambal badjah	1 potje
leverpastel	2 bl.	zoute eieren	15—20
Frankfurters	2 bl.	cream crackers	1 bl.
corned beef	3 bl.	gingernouts	1 pd.
veal loaf (kalfsgehakt)	1 bl.	Royal dessert biscuits	1 bl.
sardines	3 bl.	choc. reepen (geassorteerd)	1 bl.
ham	1 pd.	chewing gum	10 pakjes
bacon (ontbijtspek)	1 pd.	caramels	½ pd.
<i>Diversen.</i>		hopjes	½ pd.
boter	1 bl. à 2 pd.	gomballen	½ pd.
plantenvet	1 bl. à 2 pd.	<i>Versich in te slaan.</i>	
slaolie	1 fl. à ½ l	zoetemelksche kaas	1 pd.
		tongeworst	1 ons
		hoofdkaas	1 ons
		gerookte zalm	1 ons
		cocosmacronen	8 stuks

zandkoekjes	2 ons
vruchtencake	1
brood	12 kadetjes
	1 krenten-rogge
	4 wit & 20 ct.
	2 bruin
eieren	± 30 stuks
biefstuk	1 pd.
gehakt	1 pd.
schaapscoteletten	1 pd.
lever	½ pd.
lapjes	1 pd.
visch	1½—2 kattie
tahoe	8 stuks
lombok	± 3 ct.
soepgroenten	± 2 ct.
uien (Bombay)	2 kattie

aardappels	10 kattie
oebi	2 bossen
djagoeng	1 bos (10 st)
slakropjes	5
meloen	1 gr. of 2 kl.
tomaten	± 10
papaja	1
pisang radjah	2 sisir
„ soccoe	2 „
ananas	2
moerbeien	2 mandjes
djeroeks	± 40
komkommers	2—3
ramboetans	4 bosjes
sawo's	10
mangga's	10