



Vi, som under kriget arbetade på hemmafronten minnas väl ännu, huru vi alla tyckte, att vi inte då kunde ge tillräckligt eller göra tillräckligt. Vårt eget arbete föreföll oss så litet, om än nödvändigt. Våra tankar sökte sig bort till krigsfronten, vi längtade efter strängare krav på oss själva.

Men när kriget slutade och elden upphörde vid fronten, skärptes den kristid, som storkriget framkallat.

Fronten förflyttades i själva verket till hemmafronten.

Finlands kvinnor befinna sig nu i eldlinjen. Den tyngsta bördan bäres i detta nu av husmödrarna, som trots varuknappheten och andra svårigheter måste tillförsäkra sina närmaste de nödvändigaste livsörnödenheterna.

Tre medel finnas, som framför allt garantera den slutliga segern i denna kamp:

Förtroende till vår statslednings åtgärder för allas bästa.

Vår egen yrkesskicklighet, sparsamhet och uppfinningsförmåga, som böra utvecklas till högsta möjliga grad.

Samhörighetskänsla och gemensam kampvilja bland Finlands kvinnor.

Reglementeringen kan betecknas som vår statslednings verksamhet till vårt bästa, för att allas vår andel skall bli densamma, kanske inte stor men dock sådan, att den hjälper oss över det värsta. Reglementeringen avser ju att giva åt den som har minst och därför är det en helig plikt för

envar att underkasta sig den. Vår inre disciplin brister, om vi avvika häri-från, och dessutom synda vi mot vårt folk. Må vi minnas, att vi befinna oss »i samma båt» och böra dela varandras öden. Det är inte mig till gagn, om min syster lider.

»Bättre brödlös än rådlös», sade våra förfäder. Vi äro inte brödlösa, men rådighet är ändå på sin plats. Vi böra tillgodogöra oss all den vägledning, som andras sakkunskap kan ge oss.

Vad beträffar kvinnornas samhörighetskänsla, hoppas vi framför allt, att de även rent verklighetsbetonade motsättningar, vilka förhållandena skapat mellan städernas och landsbygdens kvinnor, icke må skärpas. Tiden skapar många intressekonflikter, men framom dem går dock allas gemensamma bästa.

Detta uppnås, då även det lilla vi ha delas med vår nästa, i gemensam uppmuntran, i samarbete, kort sagt

**med tillhjälp av Finlands kvin-
ners gemensamhetsfront.**

ARMI HALLSTEN-KALLIA.



Vad vi ha att iaktta i vår matlagning just nu

Vi veta att under normala tider har den årstid, som nu förestår, brukat uppvisa vissa näringsbristsymptom, som ha gett sig tillkänna i trötthet, huvudvärk, bristande aptit, arbetslust o.s.v.

Då flertalet av våra födoämnen nu äro underkastade reglementering och då våra ransoner dessutom äro rätt små, ligger mycket nära till hands frågan: Hur skall vårt behov av näring under vår vintern kunna tillfredsställas? Och inför den tid, som denna vår förestår, föreligger helt naturligt en del risker. Detta böra vi vara medvetna om och göra allt vi kunna för att alla tillbudsstående födoämnen skola bli utnyttjade på bästa sätt.

I detta avseende böra vi uppbjuda hela vår förmåga, ty vi ha inte råd att låta någonting gå förlorat. Härvidlag spelar husmödrarnas handhavande av födoämnen en stor roll. Vi få inte förbise detta utan var och en måste iaktta allt det i vår nutida matlagning, som kan bidra till att vår kost innehåller största möjliga mängd näring.

Potatis är ett av våra viktigaste födoämnen. Det har både talats och skrivits mycket om potatisanvändningen i dessa tider. Men vi kunna inte tala och skriva tillräckligt ofta, för att alla skola förstå en så enkel sak, som att **potatisen skall kokas med skalen på.** Vi ha inte råd att låta de vitaminer, som potatisen denna tid innehåller försvinna i kokvattnet, som vi vanligen slå bort. Under lagringen tills nu har potatisen förlorat rätt mycket av den C-vitaminhalt, som den hade vid skördetiden. Men genom att äta rikligt med potatis få vi ändå genom den ett viktigt tillskott av C-vitaminer. Då potatis kokas i soppor och dylikt böra vi skala så tunnt som möjligt, emedan vitaminer och närtsalter finnas närmast under skalet. För bibehållande av näringsvärdet bör skalad potatis inte få stå länge i vatten före kokningen. Inte heller efter kokningen bör den stå länge, utan om möjligt alltid ätas omedelbart. Ett gott sätt att tillreda potatis är att steka den i ugn, Potatisen borstas väl och sättes i en långpanna och får steka mjuk, varefter litet salt strös över och den insättes i ugn ett ögonblick till. Ugnstekt potatis bör helst ätas med skalen på. Om vi även nu vilja tillreda potatisos böra vi först koka potatisen med skalen på, varefter den skalas, mosas och tillredes på vanligt sätt. **Vi koka potatis som skalad endast i de fall, då kokvattnet också kommer till användning.** Potatis bör kokas blott för en måltid åt gången. Om potatis ändå blir över, skall den hastigt få avsvälva och användes sedan som kall, antingen som sådan eller till olika slag av sallader. Frusen potatis påsättes i kallt vatten.

Kålrötterna höra också till de födoämnen, som vi böra använda rikligt av i den mån vi ha tillgång till dem. **Kålrötter använda vi mest och bäst som tillsats i soppor, stuvningar eller s.k. gryträtter.** De olika slagen av gryträtter äro den lämpligaste mat nu, då vi först och främst inte ha fett att steka i, dessutom kan genom dessa rätter mesta möjliga mängd vitaminer tagas tillvara, då kokspadet även kommer till användning och de höra även nutiden till genom att de spara bränsle. Kålrotslåda bör vi helst inte tillreda, ty genom den upprepade och långvariga upphettningen förstöres det för oss så viktiga C-vitaminet, som kålroten innehåller. Vilja vi ändå ha kålrotslåda kunna vi använda råreven eller råmalen kålrot i stället för den kokta mosade kålroten.

Morötter skola vi också använda så rikligt som möjligt. Ty från **morötterna kunna vi få en del ersättning för det A-vitamin, som genom mjölk- och smörransonernas knapphet i vår kost minskat i mycket hög grad.** Morötterna användas helst kokta i soppor eller i rätter, där kokvattnet tages tillvara. De som ha tillgång till morötter böra varje dag lägga några morötter med att koka då potatisen kokas.

Vi veta att **mjölk** är ett allsidigt och värdefullt födoämne. Då våra mjölkkransoner äro så små skola vi använda den mjölk vi få sådan den är d.v.s. **dricka den så färsk som möjligt**. I stället för att använda mjölken till välling koka vi hellre en lagom lös gröt och dricka mjölken till. På detta sätt få vi det mesta möjliga ut av vår mjölkkranson. Till välling eller andra långkok koka vi grynen mjuka i vatten eller skummad mjölk och tillsätta just förrän rätten är färdig helt litet helmjök. Smaksätta vi någon säs eller soppa med mjölk eller grädde bör det ske till allra sist just innan rätten skall ätas. Detsamma är fallet med smör och vitaminiserat margarin, som kan användas till smaksättning, men under inga förhållanden skall användas till stekning. Överhuvudtaget skall all tänkbar sparsamhet med fettämnen iakttas. Sålunda böra alla »feta papper» användas till att smörja pannor och plåtar eller doppas de ner i såser eller soppor så att allt fett blir tillvarataget. Då smörmängden är knapp, är det nödvändigt att tillreda mera kokt mat, än vad tidigare varit fallet i många hem. Vi skola ofta koka grötar, soppor och stuvningar av olika slag, lådor o.s.v., då ha vi inte så stort behov av att äta smörgås. Den knappa smörmängden kan även utdrygas på olika sätt; genom tillsats av i mjölk eller vatten kokt vete-mjöl, genom att iblanda riven ost, rökt fisk eller kokt lever. **Fettmängden i hemhushållet kan även få ett välkommet tillskott genom att den rikliga mängd fett, som finnes i ben, kommer till noggrann användning.** Det är inte tillräckligt att bara en gång koka av benen i en soppa. Efter detta första avkok knäckas benen grundligt och päsättas i kallt vatten. De få koka 4—5 timmar och buljongen silas. Den fettkaka som sedan bildas på buljongen användes till matlagningen. Allt fett från kött och även inälvsfett bör noga tillvaratagas. Det skäres i bitar och vattenlägges tills blodet dragits ut och kokas sedan som vid vanlig stekfettberedning.

Vid användning av kött är rostning ett gott tillredningssätt. Vi lägga köttet i en het, torr panna och låter det brynas. Efter bryningen tillsättes sedan som vanligt kryddor och litet vatten, varefter köttet får badda färdigt under lock. **Malet kött kan utdrygas på många olika sätt**, t.ex. genom tillsats av råmalda rotfrukter s.s. potatis, rödbetor och kål. Malet kött är också lämpligt att använda till såser och soppor, emedan det är drygt och alltså räcker väl till. Vid slakt böra alla biprodukter noga tagas till vara och tillredas på olika sätt, ty inälvor m.m. äro synnerligen värdefulla födoämnen genom att de innehålla rikligt med A-vitaminer och salter. Ha vi tillgång på lever skola vi gärna offra några köttkuponger, dem få vi god valuta för i det stora A-vitamintillskott, som lever ger oss. Rätter av blod äro även närande.

Strömmingen är nu vår vitaminrikaste fisk. Halstrad strömming skola vi äta rikligt av och inte glömma att på smörgåsar och vägkostmat lägga några halstrade strömmingar. Härigenom få vi ett välbehövt tillskott av D-vitaminer. Extra rik på D-vitamin är torsklever. Fisk bör sköljas snabbt, så att fettets inte går förlorat. Den får som rensad aldrig ligga i vatten. Vi skola tillreda fisk på sådant sätt att vi även ur benen

få ut de värdefulla mineralämnena, t.ex. genom att koka strömmingsoppa med fisken skuren i bitar, då benen bli uppmjukade och kunna ätas.

Av sädeslagens produkter använda vi bland grynsorterna helst hela och krossade gryn. Då kommer sädeskornets fett, vitaminer och salter oss till godo. Dessa gryn böra efter sköljningen vattenläggas och kokas sedan mjuka i samma vatten. Efter det att grynen fått ett uppkok kunna vi med fördel låta dem koka mjuka i en koklåda. Då spara vi bränsle och få utan stort besvär en god och näringsrik rätt. Det mörka, grova brödets fördelar i näringsvärde, jämfört med bröd av finmalet siktat mjöl, böra vi alltid minnas.

Alla de födoämnen, som nu stå till buds måste noga tillvaratagas och tillredas på ett sådant sätt att allt det, som de innehålla bäst kommer oss tillgodo. Därför böra vi iaktta alla råd och anvisningar, som ges. Ty dessa ha en mycket stor betydelse nu, då det gäller att anskaffa nödiga vitaminer, fastän vi i första hand ofta tycka att de små råden äro oväsentliga och inte kunna inverka på det helas utgång.

För att all den nödiga upplysning, som nu bedrivs skall få den betydelse som avses, måste husmödrarna själva med öppen blick för eventuella näringsbristrisker och med vaket intresse ta emot det som bjuds, inseende att även på dem beror lösningen av kristidens näringsfråga.

SIGNE BÄCKSTRÖM



Bakningsråd i kristid

Använd i största möjliga utsträckning sammanmalet mjöl och inte finsiktat. Sammanmalet mjöl är hälsosamt. Det innehåller mera fett, närsalter och vitaminer i rikligare mängd, än det siktade mjölet. Grahamskorpor t.ex. bliva rätt så möra utan någon extra fettillsats, därför

att allt fett från sädeskornet finns kvar i grahammjölet. Under de senaste åren har rågmjölet ofta finsiktats före användningen, detta bör inte göras nu.

Knappheten på spannmål tvingar oss envar att mycket noggrant tillvarataga varje överbliven brödkant och alla brödsmlur. Dessa kunna blötas upp och på nytt knådas in i våra degar. Gröt- och vällingrester kan även användas i degar.

Den som har rikligt med potatis bör dryga ut spannmålen genom att använda potatis vid bakning av olika brödsorter. I rent rågbröd och i så kallat jästbröd, där blandade mjölsorter användas, både råg, korn och vete, kan kokt krossad potatis tillsättas. Då potatis tillsättes hör degen göras något stadigare än vanligt, därför att potatisen gör degen tunn under jäsningsprocessen. Frusen potatis kan även användas vid brödbakning.

Senaste års rågmjöl har i allmänhet mycket dålig bakkingsförmåga till följd av det dåliga skördevädret. Använd detta rågmjöl till självsötmade limpor, som också kunna utdrygas med potatis. Genom att låta degen sötma få vi god användning för mjöl av dålig kvalitet.

Där vi tidigare använt mjölk till degspad, böra vi nu använda vatten. Knåda och arbeta degarna nu bättre än annars, för en välknådad deg gör att brödet stiger bättre, fastän vi ha sparsamt med riktigt prima mjöl, brist på smör, socker och annat gott att sätta i degen. Använd rikligt med jäst.

Kliet, således skaldelarna från siktat mjöl, kan utmärkt väl användas vid bakning av skorpor. Utom kliet tillsättes kornmjöl eller vete-mjöl av någon billigare sort. Degen till kliskorpor och skorpor överhuvudtaget bör vara lös, då bli skorporna mörare.

I vetebröd och i skorpdegar av olika slag äro vi vana vid att använda något slags fett. Nu då fettbristen är särskilt svår, blir det nödvändigt att använda t.ex. fett från buljongkokning. Vid kokning av höns bildas en hel del fett på buljongen, detta fett är lämpligast som tillsats i kli- eller grahamskorpor.

Skär upp brödet vid måltiden, så får vi inte så många torra brödskiivor och kanter.

Använd mest bröd av sammanmalet mjöl.

Tillred brödet med omsorg!

Spara säd!

Dryga ut mjölet med potatis!

Tag till vara alla små brödrester och använd dem.

SVEA ENROTH



Hur skall vi nu hålla rent?

Till den direkta och indirekta besparingen av tvål hör mycket sådant, som också under normala tider vore bra att minnas. I många fall har man slösat duktigt med tvål. Den har lämnats att smälta på ett fuktigt underlag eller i vatten — ämbar, fat och tvättbalja — eller gnuggats i händerna under rinnande vatten. Små tvålbitar ha följt med i slasktratten eller på sophögen. En sådan användning har inte varit till nytta för någon.

Även tvällösning kan användas sparsamt droppvis, såsom fallet är vid handtvättning i offentliga inrättningar. ***Tvällösning kan framställas av söndersmulade och slitna tvålbitar.*** Lösningen blir jämnare och segare om den kokas.

Tvålen förvandlas i vatten till lut och skumbildande fettsyra. Luten upplöser det smutsbindande ämnet, t.ex. fett, löddret åter för med sig smutsen. Då detsamma upptagit tillräckligt med smuts, försvagas det och dess inverkan upphör slutligen. I smutsigt vatten blir ingenting mer rent. Men å andra sidan finns icke skäl att kasta bort ännu rent och löddrande tvålvatten. ***Tvätt bör därför uppsamlas i lämplig mängd för varje gång eller också användas ännu rent tvålvatten t.ex. vid städning.***

Den värsta tvålförbrukaren är hårt vatten, varmed förstås vatten, som innehåller rikligt med upplösta salter. Hårt är vanligen brunn- och källvatten, vilket innehåller kalk- och magnesiumsalt, samt havsvatten som innehåller koksalt. I några trakter finnes alunhaltigt brunnsvatten. Vattnets hårdhetsgrad är olika på olika orter. Det i mindre grad hårda vattnet innehåller omkr. 1 gr salt per 10 l vatten, medan åter vattnet i de flesta brunnar är två eller tre gånger hårdare. Vattnets hårdhet framträder i

stort sett vid blötning av tvål i detsamma. I mjukt vatten — vartill framför allt regnvatten och vatten av smält snö, men även sjö- och åvatten räknas — löddrar tvålen genast och väl. I hårt vatten får tvålen gnuggas länge, innan den börjar löddra. Den vita drägg, som stiger upp till ytan och som fastnar i tvättkläderna, håret o.s.v., är olöslig kalk(magnesium)-tvål. Denna är obrukbar. Först sedan tvålen bundit all kalk som ingår i vattnet, kan den upplösa sig på vanligt sätt och bilda lödder. För varje hårdhetsgrad förbrukar 100 l vatten omkr. 12—15 gr tvål. Det i mindre grad hårda vattnet, — hårdhetsgrad 10— förbrukar sålunda 120—150 gr tvål. Om hårdhetsgraden är 20, vilket är mycket vanligt på landsbygden, är tvålförlusten per 100 l omkr. 240—300 gr. Låt oss tänka att för klädstvätt i en 6 personers familj erfordras omkr. 500 l tvättvatten. Tvålförlusten utgör då 1.2—1.5 kg, om hårdhetsgraden är 20. Nuvarande tvålranson skulle sålunda icke ens förslå till uppmjukning av sådant vatten. Då tvålen annars också är för dyr att användas till uppmjukning av vatten, **bör hårt vatten ovillkorligen först uppmjukas med något jämförelsevis billigt ämne**, t.ex. med kalcinerad soda. Därav erfordras för 100 l varje hårdhetsgrad 8 gr, således t.ex. 160 gr för vatten av hårdhetsgraden 20.

Vid uppmjukning av vatten bör ihågkommas:

uppskatta på förhand mängden vatten, som erfordras, uppmjuka vattnet föregående kväll och låt det stå över natten, så att dräggen sjunker till botten, soda bör icke användas för mycket, uppmjukat vatten användes icke som sista sköljvatten.

I viss grad kan vattnet uppmjukas genom att koka det och låta det stå. Om för uppmjukning användes kristallsoda, som ofta innehåller orenheter, erfordras därav som flytande mer än kalcinerad soda.

Tvålens verkan vid tvätt kan höjas med olika ämnen.

Den lösande verkan ökas av:

(ask)lutlösning

ammoniak (för tvätt av vitt ylle)

löpe (för att avlägsna äggvitfläckar, såsom kött-, mjölk-, ägg-, blod- m.fl. matfläckar)

vattenglas (som samtidigt förhindrar uppkomsten av kalktvål)
sprit (tvålsprit för rengöring av huden)

Löddring ökas av:

galla (till tvålen kan tillsättas t.ex. 10 % galla)

saponiner (erhållas bl.a. av hos oss växande såpört, *Saponaria officinalis*; lämpar sig för kläder med ömtålig färg).

I vissa fall kan vid tvätt användas koksalt, t.ex. vid näsdukstvätt och för blötläggning av svettiga yllestrumpor. Samtidigt får icke tvål användas.

Kläder få icke bli för smutsiga, och icke heller förvaras länge orena, emedan smutsen fastnar.

Genom att borsta och vädra kan mängden tvätt minskas eller undvikas. I stället bör man minnas att tillräckligt ofta byta och tvätta klädesplagg som bäras närmast kroppen.

Vid diskning kan användningen av tvål begränsas eller helt bortlämnas:

1. genom att minska diskens mängd.

Kokkärl och stekpannor kunna bäras in på bordet i vissa fall.

Onödig överflyttning av maträtter ur ett kärl till ett annat bör undvikas.

Vid matlagning bör användas rent, billigt papper, t.ex. vid rengöring och rensning av fisk och rotfrukter samt i stället för skärbräden.

2. genom att handskas med matkärl på ett annat sätt än vanligt.

Under måltiderna bör tillses, att mat icke kvarlämnas på tallriken.

Före diskningen rengöras matkärlen på insidan, antingen med litet papper eller litet hett vatten (Detta hopsamlas till svinmat).

Flaskor rengöras på insidan t.ex. med potatis- eller äggskal.

Vid diskning användes i stället för tvål t.ex. asklutlösning.

Torkning sker genom att kärlen få rinna av på en ställning eller också torkas kärlen liksom knivar och gafflar med papper.

Liksom handdukar, kunna även trasor vid mångt arbete ersättas med papper, t.ex. för rengöring av fönster, spis, grytor m.fl.

Papper kan dessutom användas som borddukar och servietter och på så sätt minskas mängden av stora svårtvättbara, vita kläder. Till borddukar lämpa sig kulörta och små dukar samt vaxduk eller också nöjer man sig med ett omålat träbord, som kan rengöras med kalk och sand eller lera.

Av hemmaproducerade rengöringsmedel må dessutom nämnas förutom tidigare nämnda siktad aska för rengöring av förtennade och emaljerade kärl. För rengöring av aluminiumkärl lämpar sig t.ex. lera och ättika eller om sommaren i stället för ättika billigt rabarberavfall, som är surt. Jämte detta kan även mycket fin sand användas.

För tillverkning av hemkokt tvål uppsamlas även i de minsta hushåll matrester såsom ben, hinnor och senor, ostskal, inälvor av höns och fisk, flottigt papper, stearinbitar m.m. Delar, som lätt förskämmas förvaras antingen frusna eller säkrare saltade t.ex. i träkärl. Benen torkas. Desamma förvaras i papperspåsar eller låda.

Från papperet sköljes fett med hett vatten och papperet avlägsnas innan lut tillsättes.

Om knapphet på fett råder, kan detsamma utspädas genom att tillsätta kåda eller harts. Sålunda erhålles en vällöddrande och väldoftande handtvål.

Vid tvålkokning av ben sönderfaller en del av benen i fint mjöl, som lägger sig på botten. Av detta erhålles en dryg tvål att skrubba händerna med efter grovarbete. De hårda benen som återstå efter kokningen uppsamlas, torkas och förvaras som gödselämne.

Galla, som användes till fläcktvål, tillsättes i den färdiga, smälta tvålen, ända till 10 %.

Kokning av tvål utföres i små kok på vanligt sätt genom tillsäts av lutsten eller asklut.

Ett par olika recept må här nämnas:

I	II
2 kg fett	2 kg fett
$\frac{1}{2}$ » lutsten	0.3 » lutsten
$7\frac{1}{2}$ l vatten	3.1 l vatten.

Askå erfordras omkr. 5—10 l per 10 l vatten. Per 10 l aska d.v.s. 1 ämbar kan $\frac{1}{4}$ kg kalk användas för att frigöra luten, men icke mera. Då fetthalten hos ben och många andra rester är obestämd, tillsättes lut i små mängder.

Det luthaltiga, såplika ämne, som stannar under tvålen, knådas och användes för olika tvättnings- och rengöringsändamål.

Kristiden blottar liksom under ett förstöringsglas bristerna i vår hushållning. Nöden är alla uppfinningars moder. Rädlöshet är hjälplöshet. Till sådan ha vi icke nu — och icke heller annars — råd.

ELLA KITUNEN



Inbesparing av bränsle i hushållet

Det första villkoret för en sparsam användning av bränsle är, att veden är torr. Därför bör man helst använda ved, som fått torka över sommaren och i god tid bragts under tak, eller som, om den måste förvaras i travar under bar himmel, omsorgsfullt travats och täckts med tjärpapper. Denna åtgärd som nog lönar sig, har tills vidare alltför litet

uppmärksammats hos oss. Tjerpapper, som brettas över traven, bör till skydd mot blåsten täckas med vedtrån, som läggas tvärs över den travade veden. Annars rives papperet och kan icke användas på nytt.

Om man dock av någon orsak blir tvungen att använda våt ved, såsom nuförtiden kan hända, bör veden före användningen torkas. Torkningen kan utföras t.ex. genom att man tillgodogör sig eftervärmen i bakugnen eller bastun. Naturligtvis bör alltför stark hetta undvikas, så att veden icke antändes. I några spismodeller ha införts speciella torkningsfack, vilka genom att utnyttja eftervärmen ställa sig synnerligen ändamålsenliga.

Ugnarnas, bastuugnarnas och spisarnas värmeeffekt är i hög grad beroende av deras konstruktion. Det har dock visat sig, att en god konstruktion i och för sig icke garanterar en sparsam användning, utan att **eldningssättet spelar en avgörande roll**. Man kan säga, att genom ett sparsamt eldningssätt inbesparas cirka 40 %.

Grundreglerna för ett rationellt eldningssätt äro:

- 1. Rada in veden så, att förbränningsluften kan strömma in genom denna underifrån.**
- 2. Stäng dragluckorna, men lämna draghålen öppna, så att förbränningsluften kan strömma in.**
- 3. Drag till spjället så mycket som möjligt, dock icke så att os uppstår.**
- 4. Rör om i glöden, förrän luckorna och spjällen stängas, vilket bör göras så tidigt som möjligt.**

Tillämpandet av dessa regler ställer sig naturligtvis något olika för olika ugnsmodeller. **I ugnar med äril, (rost) såsom i spisar, är det nödvändigt, att brännveden har samma längd som äriln.** Om veden är kortare, strömmar genom äriln alltför rikligt med kall luft, som förorsakar en förtidig avkylning av rökgaserna. Ett annat alternativ är att äriln genom murning förkortas något. En oriktig längdproportion mellan äriln och veden kan lätt förorsaka en överkonsumtion på 25 %. Det är klart, att **askan bör uttagas tillräckligt ofta** så att luften kan strömma fritt in. Vid användning av värmeanläggning med äril böra eldstadsluckorna hållas så noggrant som möjligt stängda, och genom att öppna och stänga askrummets lucka kan draget regleras på lämpligt sätt.

Ett gränslöst slöseri som helt och hållet bör förkastas är det att elda med för långa vedtrån som allt efter det de brinna ned proppas i spisen. Då spisluckan på detta sätt kommer att stå öppen, intränger i eldstaden ett mångdubbelt luftöverskott, samtidigt som ärilkonstruktionen med sina sparmöjligheter helt och hållet förblir outnyttjad.

Mycket bränsle inbesparas, om flera kokningar utföras samtidigt, så att alla kokhåll komma till användning, medan elden brinner. Bäst beredes maten genom långsam kokning, då dess temperatur är c:a 100 grader. Mången tror, att då grytan riktigt puttrar, anrättningen blir

fortare färdig. Detta är ett misstag, ty temperaturen stiger icke högre än till nämnda gradtal. Genom att färdigkoka maten i en s.k. koklåda ernås en avsevärd inbesparing av bränsle, vartill kommer, att rätterna på detta sätt tillredda bäst bibehålla sina smak- och näringsämnen.

Vedförbrukningen i köket är i hög grad beroende på, om elden hela dagen hålles brinnande i spisen eller om den får slockna mellan måltiderna. På många ställen fordrar »gammal god sed», att elden skall brinna i spisen från arla morgon till sena kvällen. Detta enorma slöseri bör motarbetas. Det är även viktigt, att icke alltför stora kubbar trängas in i spisen, vilka icke brinna ned under den tid som erfordras för kokningen. Dessa kunna komma till användning annorstädes.

Kokkärlen och hällplattans undre sida böra hållas rena från sot. Sot är ett effektivt isoleringsmedel, och även ett tunt lager därav förhindrar värmen att verka på ämnet som skall kokas. Mången husmor har säkert märkt detta, ty kaffet kokar mycket hastigare i en ren panna än i en sotig.

I en vanlig kakelugn böra vedträna läggas vågrätt. Då vanliga kakelugnar för det mesta äro utan äril, kan deras sparförmåga väsentligen förbättras, om i eldstaden placeras en lös äril, vilken kan erhållas i olika modeller. I nödfall kan densamma åstadkommas med några bitar av eldfast tegel. Det är naturligtvis bäst, om ugnen genom att muras på nytt kan förvandlas till ugn med äril. Huvudsaken är, att under veden finnes utrymme, genom vilket förbränningsluften kan passera. För att detta utrymme skall bevaras, är det nödvändigt att askan tömmes tillräckligt ofta.

Det har någon gång påståtts, att det effektivaste eldnings sättet vore att låta elden brinna ned med så stort drag som möjligt. Bränsleeffekten går härvid självfallet till stor del förlorad, varför denna metod bör förkastas.

N. A. OSARA



Tag allt till vara!

- Tag allt till vara!
- Är det en befallning?
- Det är mer än en befallning. Det är en plikt. Det är varje medborgares plikt, ty var och en vill nu hjälpa sig själv och andra och hela fosterlandet att övervinna de svårigheter, i vilka vi råkat.
- Det där förstår också jag! Men säg, vad kan jag ta till vara?
- Tag allt till vara! Tänk alltid: »Vad kan jag använda detta till under nuvarande förhållanden? Som surrogat för vad, i stället för vad kan jag använda detta?» Och om du inte själv har användning för det, tänk då på andra!
- Förklara det med exempel ur det dagliga livet! Jag ville inte att dina ord blott bleve ett vackert tal om mina fosterländska skyldigheter, som man sedan glömmet under vardagsbekymren.
- Hör på! När du på morgonen tänder eld i spiseln, tag då först askan till vara. Av askan erhåller du lut, med lut sparar du tvål, och vad du inte behöver till lut, använder du som gödsel i trädgården eller på åkern.
- Du börjar genast från tidiga morgonen!
- Man bör begynna från början, och sedan komma ihåg det hela dagen! Tag allt, allt till vara! Matresterna tillreder du om och omigen till mat, papper använder du för rengöring, gamla kläder gör du till nya, använder dem till lappning, »tallukkor» och trasmattor. Djurhåren samlar du för att spinna med till hårgarn, hönsfjädrarna samlar du till dynor och bolster, halm och säv ger du denna vinter till foder, men nästa sommar

förslå de kanske till att ersätta trasmattans vävnader, fiskfjällen tar du vara på till kaffeclarning, bleckburkar och järnskrot sparar du till skrotinsamlingen för flygmaskiner . . . **Nu är tiden sådan, att allt kan och allt bör användas till nytta!**

— Du har rätt. Men får du varje medborgare med i denna kamp?

— Huru skulle jag inte få?

— Du har svåra motståndare!

— Motståndare! Vem motsätter sig sparsamhet för närvarande?

— Det finns fyra: människans ingrodda vana, människans medfödda lättja, människans olycksaliga fördomar och människans okunnighet.

— Ja, du nämnde då starka motståndare!

— De kunna vara starkare än den största armé.

— Men inte för oss finnar!

— Tänk först på människans ingrodda vana. Huru skulle vi kunna övervinna den? Du säger: tag till vara, och vanan motsätter sig: »Jag har inte tidigare gjort så där, så här har jag alltid gjort, och så här gjorde även min mor».

Och tänk på din andra motståndare: människans medfödda lättja, som säger: »Det är så besvärligt, jag kommer lättare ifrån, om jag kastar bort det, det lönar sig inte, jag hinner inte och, rent ut sagt jag ids inte!»

Och den tredje, människans olycksaliga fördomar, vilka komma henne att tänka: »Skall jag äta det där, det bjuder mig emot, jag har aldrig ätit sådant tidigare. Det är säkert illa för min mage. Jag kan ju bli sjuk.»

Och till slut: människans okunnighet! Om också du kan övervinna de tre första motståndarna, så kan slutligen okunnigheten sätta stopp för allt! När människan inte vet, tror hon inte heller. Och människan gör inte på befallning sådant, som hon inte kan fatta. Om du säger: »tillred mat av slaktrester, juver, lungor, blod» o.s.v., så gör jag det inte, förrän jag vet huru de beredas till mat, förrän jag sett dem tillredas och smakat på maten, och lärt känna huru gott och läckert de smaka och vilket näringsvärde de innehålla, tills jag alltså övervunnit min okunnighet. Så är det med allt, okunnigheten måste övervinnas!

— Du har rätt. Dessa fyra egenskaper äro kraftiga faktorer i kampen för tillvaratagandet av allt. Men vi ha varit i stånd till större dåd. **Och nu måste vi med gemensamma krafter besegra vanor, lättja, fördomar och okunnighet.** Vi hjälpa varandra härvidlag. **Ty vi önska nu övervinna alla våra svårigheter!** När vi göra detta ha vi som valspråk:

Jag tar allt till vara!

MAIJU GEBHARD

Använd dina pengar på ett nyttigt sätt. Tag hushållsbudgeten till hjälp!

Budgetplaner, som man endast uppgör i sina tankar, bli alltid osäkra och det är omöjligt att noggrannt ge akt på, huru de förverkligas. Gör därför upp dem ordentligt på papper. Hemmets hushållsbudget uppgöres lämpligast i två tabeller; den ena uppgöres av familjens vuxna medlemmar tillsammans, om huru de uppskattade inkomsterna skola användas för olika utgiftsgrupper, den andra uppgöres av husmor för familjens utgifter för födan. Alltså på detta sätt:

ALLMÄN UTGIFTSSTAT (T.ex. för hela den senare delen av året)

Utgiftsgrupper	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Au- gusti	Sep- tember	Okt
Skatter	XXX					XXX		
Försäkringar	XX	XX		XX		XX		
Bostad	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX
Lyse och värme		XX				XX		
Föda	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX
Beklädnad		XXX	XXX		XX		XXX	
Hygien och rengöring ...	XX		XX	XX		XX	XX	
Böcker, tidningar	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	X
Nöjen, rekreation	XX	XX	XX	XX	XXX	XX	XX	X
Besparingar	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	X
Sammanlagt Fmk.	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXX

MÅNADSBUDGET FÖR UTGIFTERNA FÖR FÖDAN (uppgöres alltid för en månad i sänder)

Födoämnen	Mars		April		Maj		Juni	
	kg (l)	mk	kg (l)	mk	kg (l)	mk	kg (l)	mk
Mjök.....	XX	XXX						
Grädde	X	XX						
Skummjök, surmjök ...	XX	XXX						
Kaffe	X	XX						
Te	X	XX						
Sammanlagt Fmk.	—	XXX						

I din budget använder du självfallet en gruppering, som rättar sig efter familjens behov och din bokföring. Om du inte alls har någon bokföring är det ändå nyttigt att uppgöra budget. På basen av budgeten får man för övrigt mycket lätt en praktisk bokföring genom att använda kontopapper (för amerikansk bokföring) med tillräckligt många kolumner. Namnet på utgiftsgrupperna antecknas ovanför kolumnerna och datum vid kanten till vänster.



VAD HAR DU FÖR NYTTA AV BUDGETEN?

Den allmänna budgeten är en god minneslista på utgifter, som under olika månader förfalla till betalning och ger en god överblick av planerade nyanskaffningar.

Då du på förhand har kännedom om de penningbelopp, som månatligen stå till ditt förfogande för hushålls- och andra utgifter, kan du i tid tänka ut vad slags och huru dyra varor, du kan köpa. Om du sedan råkar komma över dylika, kan du köpa dem och vara belåten.

Du kan göra dina inköp vid tidpunkter, som både passa dig och som äro lägliga för varuanskaffningen. Så besparas du förhastade och oöverlagda köp, som vanligen bli onödigt dyra och som efteråt för det mesta komma förargelse åstad. Likaså undgår du månget bekymmer och besvär, då du i tid kan se om dina förråd och genom att du har reserverade medel kan koncentrera dina inköp samt dessutom köpa större mängder på en gång, som även nu under reglementeringen är möjligt i avseende å många varuslag.

En budget för utgifterna för födan är särskilt nyttig i sådana hushåll där alla födoämnen skola inköpas. I samband med månadsbudgeten kommer du då även att kontrollera din matsedel. På detta sätt märker du vilken matordning som visar sig vara den fördelaktigaste. Jämför utgifterna för köpt bröd och för hembakat, för charkuteri- och hemmaberedd mat! Spara inte ifråga om sådan mat, som är viktigt för hälsan! Hälsan är mera värd än guld.

I de flesta fall har det varit nödvändigt att höja utgiftsposterna för födan. I stället måste man spara in på beklädnaden. En regel, som alltid håller streck är, att vi genom god vård anmärkningsvärt kunna förlänga klädernas och skoplaggens hållbarhet och förbättra vårt yttre. Då du gör upp din hushållsbudget märker du även vart pengarna »rinna bort». Hålen kunna vara så små, att man knappt märker dem varje dag, men per månad göra de redan stora summor. Det är bra att uppmärksamma dem, då ni tillsammans kontrollera budgeten, då kunna ni även tillsammans komma överens om de förändringar, de kräva i ert dagliga liv. Men utan nöjen och rekreation bör man ändå inte lämna sig. Också i hemmet skall vardagen och arbetet på ett lämpligt sätt växla om med helg och förströelse. Här som i annat skall man med tillhjälp av sin budget sluta sig till, vad som ger den största behållningen och vartill det alltså bäst lönar sig att använda sina penningar.

Din bokföring blir med tillhjälp av budgeten allt intressantare, då du efter hand kan se i vad mån dina planer förverkligas och i vilka stycken de svikit. Om förhållandena ändras och planläggningen därför måste ändras, minskar detta visst inte budgetens betydelse. Genom övertänkt planläggning kommer du i varje fall längre än utan. Genom lugn planmässighet ökar du din arbetsglädje, sparar dina nerver och grundlägger trevnad i ditt hem samt välmåga inom din familj.

Utgiven av Folkförsörjningsministeriet.