

מאכט א שטיקעל פלייש געהן ווייט

יוזט סטיוס און פלייש פאס.

ווייסט איהר ווי גוט זיי זיינען? איהר קענט האבען א בעזונדערען סארט יעדע טאג, אין יעדער סארט אין גרויסארטיג. דאס דארף נאר האבען א שטיקעל פלייש צו צוגעבען טעם. מיינט ניט אז איהר מוזט עסען פיעל פלייש צו זיין שטארק. פלייש אין גוט צו קרעפטיגען דעם קערפער, אבער אנדערע אכילות זיינען אויך גוט דערפאר.

אין דיעזע גערעכטען קומט א טהייל פון אייער אויפבויהונגס מאטעריאל פון פלייש און א טהייל פון די פיליגע ארבעט, בעפלאך, האמיני און בארלי. א שטיקעל פלייש מיט די גרינס און סיריעלס וועט געבען אייער קערפער אלץ וואס ער דארף.

סטיוס

פרובט דיעזע. דאס קען זיין א גאנצער און גוטער, מאלצייט. דיעזער רעסיפי איז גענוג פאר 5 מענשען. היער איז אן ענגליש סטיו, וואס איז בעזאנדערס גוט:

הייסער טאפ פון מאטטאן און בארלי.

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| 4 פאטיטאם | 1 פונט מאטטאן |
| 3 אניאנס | א האלבע קאפ פערלך בארלי |
| סעלערי טאפס און אנדערע קרייטיכער | 1 טהעלעפעלע זאלץ |

שניידט די מאטטאן אין קליינע שטיקלאך און ברוינט דאס אין אניאן מיט פעטס געשניטען פון פלייש. דאס מאכט די פלייש וויך און פערפעסערט דעם טעם. גיסט דאס אריין אין א צוגעדעקטע סאוספען. גיסט אריין 2 קווארט וואסער און שיט אריין בארלי. האלט דאס $\frac{1}{2}$ שטונדע; דאן לייגט אריין די פאטיטאס אין פערטלען, מיט קרייטיכער און קאכט דאס א האלבע שטונדע ליינגער.

ביף סטיו

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| $\frac{1}{2}$ פעק ארבעס אדער 1 קען | 1 פונט ביף |
| 4 פאטיטאס געשניטען אין פערטלען | 1 קאפ קעראטס קליין געשניטען |
| 1 טהעלעפעלע זאלץ | |

שניידט די פלייש אין קליינע שטיקלאך און ברוינט דאס אין פעטס פון די פלייש. האלט דאס אין 2 קווארט וואסער א שטונדע. ווארפט אריין די ארבעס און קעראטס און קאכט דאס א האלבע שטונדע, דאן לייגט אריין די פאטיטאס. אויב איהר יוזט קענד ארבעס, לייגט זיי אריין 10 מינוטען בעפאר איהר סערווירט עס. סערווירט דאס ווען די פאטיטאס זיינען פארטיג.

פערשיעדענע סטיוס

היער איז ווי איהר קענט מאכען פערשיעדענע סטיוס וואס זאלען פאסען צום סיווא:

- די פלייש—דאס מעג זיין אירגענד וועלכע פלייש און מעהר אדער ווייניגער פון א פונט קען געיוזט ווערען. יוזט פיליגע קאטס, פלאנדען, ראמפ, נעק אדער בריסקעט. לאנגזאמער קאכען מאכט עס ווייך. גיים און פאולטרי זיינען גוט.
- פאטיטאס און בארלי קענען געיוזט ווערען אליין אדער ריז און האמיני אדער מאקאראני.
- גרינס: קעראטס, טוירניפס, אניאנס, ארבעס, בעפלאך, קרויט, טאמיי טאס, זיינען גוט קענד אדער פריש. יוזט איינס אדער מעהרערע פון זיי, ווי איהר ווילט.
- פארסלי, סעלערי טאפס, אניאן טאפס, סיוואנינג הערפס אדער געהאקטע זיסע פעפער גיט צו צום פלייוואר.
- פיעלעס איבערבלייבאכץ קען געיוזט ווערען—ניט נאר פלייש און גרינס, נאר אויך ריז און האמיני.

ווי צו קאכען די סטיוס.

אלערהאנד סטיוס ווערען געקאכט די זעלבע וועג. דא זיינען די דירעקשאנס ווי
זיי צו קאכען: שניידט דאס פלייש אין קליינע שטיקלאך און ברוינט דאס מיט די
אניאנס און פעטס געשניטען פון דאס פלייש. לייגט צו זאלץ און פעפער, סיזאנינג
ווערזשעטייבעלס (אניאנס, סעלערי טאפס, א. ז. וו.), 2 קווארט וואסער, און ריין
אדער אן אנדער סיריעל אויב דאס איז צום יוזען. קאכט דאס א שטונדע. דאן לייגט
צו די גרינס אויסער די פאטייטאס. קאכט דעם סטיו א האלבע שטונדע, דאן סערווירט
פאטייטאס געשניטען אין פערטלען, קאכט אן אנדער האלבע שטונדע, דאן סערווירט
עס. דער פייערלאזער קוקער קען גוט גענוצט ווערען. דאס פלייש און ווערזשעטיי
בעלס זאל אריינגעטהאן ווערען אין דער זעלבער צייט. שרייק (לעפט אווער) אדער
קענד ווערזשעטייבעלס דארפען בלויז דערווארעמט ווערען. לייגט דאס צו 15 מינוט
צעפאר איהר סערווירט עס.

געטריקענטע ארבעס אדער בעפלאך זאל געוויקט ווערען איבער נאכט און גע-
קאכט דריי שטונדען צעפאר עס ווערט צוגעלייגט צום סטיו; אדער בעסער, קאכט
דאס איבער נאכט אין א פייערלאזען קוקער.

די פעסטע וועג ווי צו מאכען פלייש שפארעוודיג.

פ ל י י ש פ א י ס .

אן אנדער גוטער וועג ווי צו יוזען א שטיקעל פלייש, האט איהר ווען געיוזט ריין,
קארנמיל מאש, אדער האמיני פאר א קראסט? דאס איז לויינגער ארבייט ווי א
פייסטרי קראסט און שפארט איין וויין.

א ביסעל פעפער	4 קאפס געקאכטע קארנמיל, ריין
1 עסלעפעל פעטס	אדער האמיני
1 פונט רויהע פלייש אדער איבערגעבליבן	1 אניאן
בינע פלייש געשניטען אין קליינע שטיקער	2 קאפס טאמיטא
	א האלבע טהעלעפעלע זאלץ

צושמעלצט די פעטס, לייגט אריין א סליד אניאן, און אויב איהר יוזט רויהע
פלייש, לייגט עס צו און מישט ביז דער רויטער קאליר ווערט פערשוואונדען. לייגט
צו די טאמיטא און סיזאנינג. אויב געקאכטע פלייש ווערט געיוזט, לייגט עס צו
מיט די טאמיטא און סיזאנינג. נאכדעם ווי די אניאן איז צוגעברוינט אונדערהיט,
גריזד א בעקען, לייגט אריין סיריעל, דאן דאס פלייש און גרייווי, און בעדעקט עס מיט
סיריעל מיט פעטס. פאקט עס א האלבע שטונדע.

ש ע פ ע ר ד פ א י

דאס איז דער נאמען פון א פלייש פאי מיט א מעשד פאטייטא קראסט געברוינט
אין אויווען.

פרובט די רעסיפּים אין דיעזען ליפלעט און מאכט קלענער אייערע נעכסטע בילס.



HOW TO COOK THE STEWS.

All kinds of stews are cooked in just about the same way. Here are directions which will serve for making almost any kind. Cut the meat in small pieces and brown with the onion in the fat cut from the meat. Add the salt and pepper, seasoning vegetables (onion, celery tops, etc.,) 2 quarts of water, and the rice, or other cereal, if it is to be used. Cook for an hour, then add the vegetables except potatoes. Cook the stew for half an hour, add the potatoes cut in quarters, cook for another half an hour, and serve.

The fireless cooker may be well used, the meat and the vegetables being put in at the same time.

Left-overs or canned vegetables need only to be heated through. Add them 15 minutes before serving.

Dried peas or beans should be soaked over night and cooked for three hours before adding to the stew; or, better, cook them over night in a fireless cooker.

The Best Way to Make a Little Meat Go a Long Way.

MEAT PIES.

Another good way to use a little meat. Have you ever used rice, cornmeal mush, or hominy for a crust? This is less work than a pastry crust and saves wheat.

- 4 cups cooked corn meal, rice or hominy.
- 1 onion
- 2 cups tomato
- $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{8}$ teaspoon pepper
- 1 tablespoon fat
- 1 pound raw meat or left-over meat cut up small.

Melt the fat, add the sliced onion, and, if raw meat is used, add it and stir until the red color disappears. Add the tomato and seasoning. If cooked meat is used, add it with the tomato and seasoning, after the onion is browned, and heat through. Grease a baking dish, put in a layer of cereal, add the meat and gravy, and cover with the cereal dotted with fat. Bake half an hour.

SHEPHERD PIE

This is the name of a meat pie with a mashed potato crust browned in the oven.

Try the Recipes in This Leaflet and Cut Down Your Meat Bills.

MASSACHUSETTS AGRICULTURAL COLLEGE
U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.



Distributed by
 UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
 HENRY B. ENDICOTT
 Food Administrator for Massachusetts

Make a little meat go a long way

Use Savory Stews and Meat Pies.

Do you know how good they are? They may be so varied that you can have a different one every day in the week, and all of them delicious. It needs only a small piece of meat to give flavor to a hearty dish.

Don't think that you must eat a lot of meat to be strong. Meat is good to help build up the body, but so are many other foods.

In these dishes part of your building material comes from the more expensive meat and part from the cheaper peas, beans, hominy, and barley. The little meat with the vegetables and cereals will give your body what it needs.

SAVORY STEWS

Try them. They can be a whole meal and a nutritious one. These recipes serve five people.

Here is an English Stew that is especially good:

Hot Pot of Mutton and Barley.

1 pound mutton	4 potatoes
½ cup pearly barley	3 onions
1 tablespoon salt	Celery tops or other seasoning herbs.

Cut the mutton in small pieces, and brown with the onion in fat cut from meat. This will help make the meat tender and improves the flavor. Pour this into a covered saucepan. Add 2 quarts water and the barley. Simmer for 1½ hours. Then add the potatoes cut in quarters, seasoning herbs, and seasoning, and cook ½ hour longer.

BEEF STEW.

1 pound of beef	1 cup carrots cut up small
4 potatoes cut in quarters	1 teaspoon salt
½ peck peas or 1 can	

Cut the meat in small pieces and brown in the fat from the meat. Simmer in 2 quarts of water for one hour. Add the peas and carrots and cook for ½ hour, then add the potatoes. If canned peas are used, add them 10 minutes before serving. Serve when potatoes are done.

DIFFERENT STEWS

Here is the way you can change the stews to make them different and to suit the season.

1. THE MEAT: This may be any kind and more or less than a pound may be used. Use the cheap cuts, the flank rump, neck or brisket. The long, slow cooking makes them tender. Game and poultry are good.

2. Potatoes and barley may be used or barley alone, or rice, hominy or macaroni.

3. VEGETABLES: Carrots, turnips, onions, peas, beans, cabbage, tomatoes, are good, canned or fresh. Use one or more of these, as you wish.

4. Parsley, celery tops, onion tops, seasoning herbs, or chopped sweet peppers add to the flavor.

5. Many left-overs may be used—not only meat and vegetables, but rice or hominy.



Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.