

Enkelt sätt att spara 50-75 proc. socker vid tillagning av frukt- och bärrä...

Hammarsten, Olof,

12 M B



Ekonom.
Kalkylmet.

(1918)

Enkelt sätt

att

Spara 50-75 proc. socker

vid tillagning av frukt- och bärrätter, syltning,
marmeladberedning m. m. jämte recept från
Fackskolan för huslig ekonomi i Uppsala

Råd och anvisningar

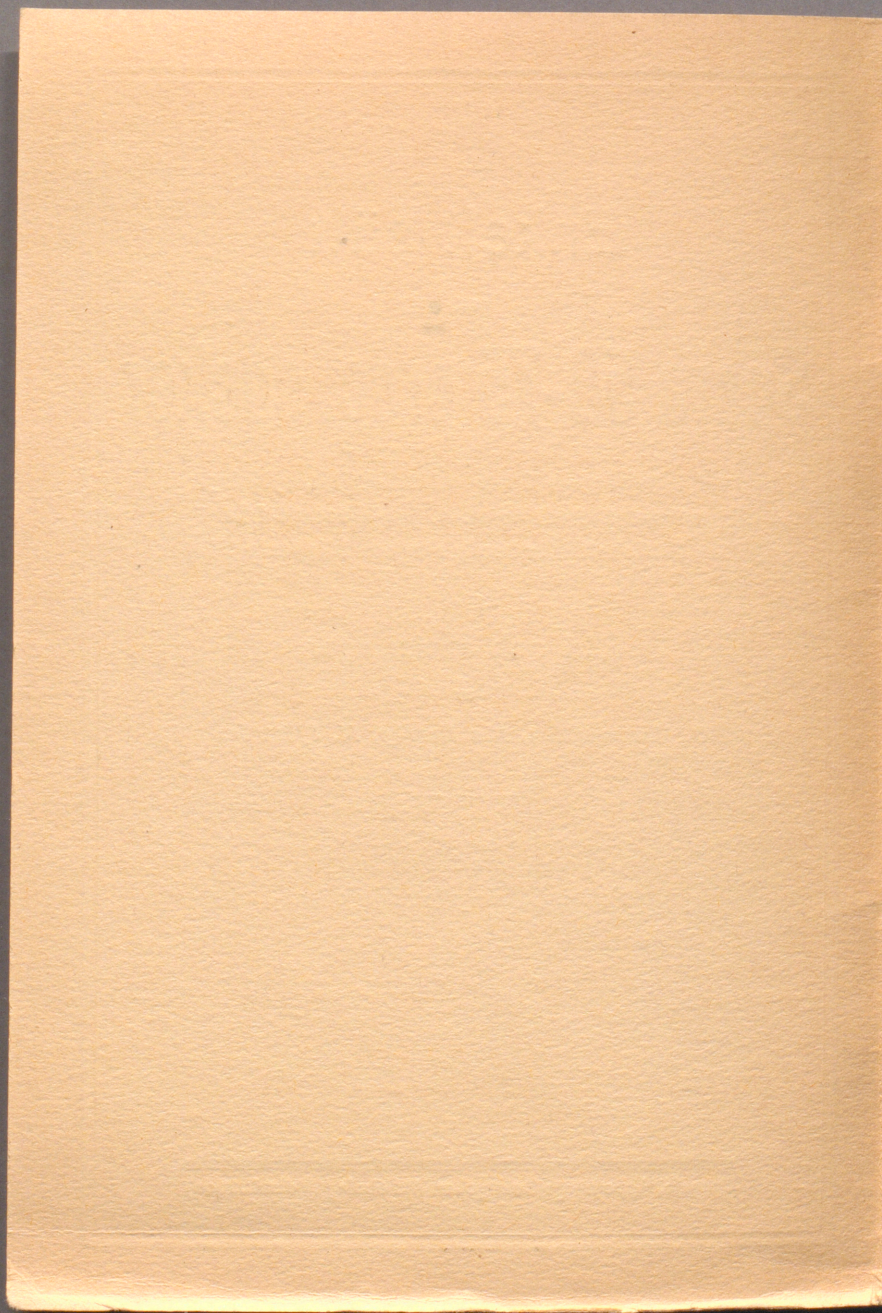
av

O. Hammarsten, Ida Norrby, M. Sjöström

Utgiven med bistånd av
Folkhushållningskommissionen

Uppsala, Appelbergs Boktryckeri Aktiebolag (i distribution)

1918



Enkelt sätt

att

Spara 50–75 proc. socker

vid tillagning av frukt- och bärrätter, syltning,
marmeladberedning m. m. jämte recept från
Fackskolan för huslig ekonomi i Uppsala

Råd och anvisningar

av

O. Hammarsten, Ida Norrby, M. Sjöström

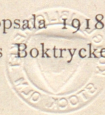
Utgiven med bistånd av
Folkhushållningskommissionen

Uppsala, Appelbergs Boktryckeri Aktiebolag (i distribution)



Copyright 1918
by Appelbergs Boktryckeri Aktiebolag

Uppsala 1918
Appelbergs Boktryckeri A.-B.



Enkelt sätt att spara 50—75 proc. socker vid tillagning av frukt- och bärrätter.

Det är ett välbekant förhållande, att ju surare frukter och bär äro med desto större mängd socker måste de kokas för att kompotten, syltet, marmeladen eller krämen, som av dem beredes, skall bli smaklig, d. v. s. smaka sött. Att bär och frukter ha syrlig smak beror därpå, att de innehålla en del fria syror. Kunde man på ett eller annat sätt minska på mängden av dessa syror, så skulle den söta smaken uppenbarligen komma att framträda och undanskymma den sura redan för en mycket mindre sockertillsats än den, som nu vanligen åtgår för sötningen.

Ett ämne, som, tillsatt bärkoket, äger förmågan att förmildra den naturliga sura smaken utan att samtidigt tillföra några främmande smakämnen eller beröva bären och frukterna dess arom, är utspädd natronlut. Och det är detta ämne, som enligt vad i det följande uppvisas skall förhjälpa oss att göra en ofantligt stor sockersparning vid beredningen av sylt, kompot m. m. utav våra vanliga bär och frukter. Färdigberedd till för matlagningsändamål lämplig styrka kommer dylik utspädd natronlut (5 %-ig) hädanefter att å apoteken tillhandahållas allmänheten under namnet ANOXIN. Men natronlut är liksom saltsyra ett frätmedel och på flaskorna måste därför sättas etiketten »farligt att förtära», och den som smakar på anoxinet enbart får också känna, att det svider på tungan. Att anoxin dock ej blir i

ringaste grad farligt, om det användes vid inkokning av sura frukter, därför redogör professor O. Hammarsten sid. 6. Det är i stället så att dess användande rent av innebär en verklig fördel för de personer, som ej kunna fördraga de på vanligt sätt tillredda rätterna av sura frukter.

Eftersom det således här är fråga om ingenting mindre än att i matlagningen få införd en alldeles ny ingrediens, har det synts önskvärt att ge våra husmödrar en överblick från praktisk synpunkt över anoxinets användning i allmänhet, vilket föreståndarinnan för Fackskolan för Huslig Ekonomi i Uppsala, fröken Ida Norrby med stort intresse för saken nedan lämnat. Därför ha en del recept utarbetats av lärarinnorna vid Fackskolan, fröknarna A. Schenström och G. Sjöström, på det våra husmödrar skola få en föreställning om den ungefärliga mängden anoxin och socker, som åt olika slags bär- och fruktanrättningar ger en behaglig smak. Men givet är, att om en husmor vill spara ännu mer socker, så tillsätter hon mer anoxin, vill hon ha mer fruktsyra kvar och offra mer socker, varigenom smaken blir starkare, så tar hon mindre anoxin.

Själva förfaringssättet, för vilket i fröken Norrbys uppsats och i recepten närmare redogöres, är ju ytterst enkelt, då det i stort sett endast gäller att till den kokade frukten sätta några skedar anoxin. Sockerbesparingen blir dock ofantligt stor. Följer man exempelvis receptet n:o 5 så *sötar man 600 gr. rabarber med 50 gr. socker och 2 matskedar anoxin och vinner därvid till annat bruk 100 gr. socker för ett pris av 3 öre anoxin.*

De här upptagna recepten omfatta kompotter, sylter och marmelader men ej soppor, och det av det skälet, att fruktsyrorna uti en soppa ofta äro så utspädda, att de redan äro tillfinnandes i lagom styrkegrad för att

soppan skall få en tillräckligt svagt syrlig smak. Skulle åter den sura smaken till äventyrs vara för stark — stark fruktsoppa, lingonsoppa, rabarbersoppa el. dyl. — så sätter man till litet anoxin, smakar av och tillsätter allt mer tills man får den önskade graden av syrlighet. Sockret får tillsättas förut eller efteråt. Samma förfaringssätt användes, om man vill göra soppa eller kräm av sur saft eller av andra frukter än de, som blivit upptagna bland recepten. Är frukten i stora stycken, må man dock ihågkomma, att anoxinet först så småningom tränger in i frukten och neutraliserar syror. En mycket god tjänst, som kanske särskilt bör påpekas, gör anoxinet vid syltning av förut surt inkokade lingon. Som bekant draga lingonen, som blivit inkokade sura, mycket mer socker, än om de omedelbart hade kokats med socker. Använder husmodern anoxin, är det däremot ur sockerbesparingssynpunkt likgiltigt, om lingonen förut blivit surt inkokade eller ej.

Ett råd vill jag till slut ge. Skulle man ha satt till något för mycket anoxin, varvid koket har en fadd smak, så lägger man blott i något mer frukt eller citronsyra, eller häller i litet sur saft, då den sura smaken strax åter framträder.

Det förfaringssätt, som här meddelats är ej blott en nödfallsutväg, som med fördel kan beträdas under kris-tiden. De personer, som redan varit i tillfälle att pröva detsamma äro tvärtom övertygade därom, att det ger ökade möjligheter att i framtiden i vida större utsträckning än vad hittills varit fallet, uti hemmen på ett billigt sätt tillgodogöra de matnyttiga men vanligen i sig själva ganska sura bär och frukter, varpå vårt land är så rikt.

Uppsala i okt. 1917.

Martin Sjöström,
Fil. D.r., Docent.

Intyg av professor O. Hammarsten om förfaringssättets ofarlighet.

Det av docent Martin Sjöström angivna sättet att minska sockeråtgången vid syltning, saftkokning m. m. består däri, att man till en stor del minskar den sura smaken genom tillsats av en lämplig mängd utspädd natronlut (anoxin). Såsom allmänt torde vara känt verkar emellertid natronlut invärtes, om den förtäres såsom sådan, som ett frätmedel, varför ock natronlut i det dagliga livet brukar betraktas som ett gift. Detta förhållande kan naturligtvis synas ägnat att hos allmänheten väcka farhåga för användning av natronlut såsom tillsats vid syltning och matlagning; men en sådan farhåga är alldeles ogrundad. Lutens frätande verkan upphäves nämligen fullständigt, då den blandas med en syra i tillräcklig mängd, emedan i sådant fall det motsvarande saltet bildas. Sålunda bildar t. ex. natronluten med saltsyra vanligt koksalt, med salpetersyra bildar den natronsalpeter o. s. v. På liknande sätt bildas av luten med de i bär och frukter förekommande växtsyror, vinsyra, citronsyra, äpplesyra, de motsvarande, fullständigt ofarliga salterna.

Enligt det angivna förfaringssättet tillsätter man aldrig så mycket lut, att denna räcker till att förena sig med all den syra, som finnes i den använda mängden bär och frukt. Det finnes alltså alltid kvar växtsyror i något överskott. Närvaro av fri lut kan sålunda ej förekomma, och all fara för en skadlig verkan av den tillsatta luten är följaktligen fullständigt utesluten.

Att de genom lutens inverkan på de nu nämnda växtsyrorerna bildade salterna äro för människokroppen fullständigt oskadliga, är sedan långt tillbaka känt, och dessa salter betraktas t. o. m. allmänt såsom hälsosamma och för kroppen värdefulla. Deras fullständiga oskadlighet torde väl ock enklast och tydligast framgå därav, att det huvudsakligast är just dessa samma salter, som bildas i människans tarmkanal efter förtärandet av bär och frukt. I detta fall förena sig nämligen växtsyrorerna med natronet i den soda, som finnes i matsmältningssafterna, till samma salter, som bildas vid direkt tillsats av natronlut till den sura bär- eller fruktsaften. Växtsyrorerna måste ock först bilda salter för att kunna upptagas i blodet och därigenom komma kroppen till godo.

Föribes bör ej heller, att för en person, vars mage har svårt att fördraga den ofta rätt betydande mängden syra i bär eller frukt, det angivna förfaringssättet innebär en verklig fördel.

Det av docent Sjöström föreslagna sättet för sockerbesparing vid saftkokning, syltning o. s. v. är sålunda för hälsan alldeles oskadligt, i vissa fall t. o. m. fördelaktigt.

Uppsala i september 1917.

Olof Hammarsten.

Den praktiska tillämpningen av förfarings-sättet.

Betydelsen av att i riklig mängd använda frukt och bär i födan kan knappast uppskattas högt nog, i synnerhet ifall kosten för övrigt är enförmig. Vi äro därför tacksamma över att årets fruktskörd varit relativt god, och det sålunda varit möjligt för husmödrarna icke endast att under hösten använda färsk frukt i ganska stor utsträckning utan även att konservera för den kommande vinterns behov. Men härvidlag är knappheten på socker en stor olägenhet. Visserligen kan man sylta och koka in frukten med mycket litet socker, ja t. o. m. utan något socker alls, och vi ha under denna höst fått många goda uppslag till lösande av konserveringsproblemet i denna riktning.

Men när sedan frukten skall användas, gör sig åter sockerfrågan påmind. Visserligen ha vi redan fått lära oss att sätta ned våra anspråk med hänsyn till sockermängden i frukträtter, och många av oss ha säkert funnit, att fruktens naturliga arom framträder bättre, när rätten ej är så söt. Men å andra sidan är den skarpa syran, som ej på något sätt mildras, i många fall icke angenäm för smaken och kan dessutom ofta ej fördragas av svaga magar. Under dessa förhållanden är ett ämne sådant som anoxin av största betydelse. Det har förmågan att neutralisera syran i frukten; tillsätter man sålunda anoxin till en sur rätt, mildras den sura smaken betydligt, och det kräves en jäm-

förelsevis ringa sockermängd för att rätten skall få en tilltalande smak. Anoxin sparar sålunda socker, men är dock intet sötningsmedel. Lika litet får det betraktas som något konserveringsmedel, ehuru väl gjorda undersökningar synas ge vid handen, att anoxin i någon mån fördröjer jäsningsprocessen i sylter och kompotter med låg sockerhalt. Huvudvikten bör i alla händelser läggas på anoxinet som sockersparare. Huru stor kvantitet socker som i varje särskilt fall kan sparas, beror ju på syrlighetsgraden hos frukten, men i stort sett torde man kunna säga, att man genom användande av anoxin kan spara in $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ av den beräknade sockermängden. Man kan naturligtvis använda anoxin till all slags frukt (resp. bär), men den har givet den största betydelsen vid konservering eller anrättning av frukt med starkt framträdande syrlighet såsom lingon, sura äpplen, gula plommon, röda vinbär, halvmogna krusbär, rabarber m. m. Alldeles särskilt värdefullt torde anoxinet komma att visa sig vid kokning av marmelader, så behövlige i år som ersats för smöret på brödet.

Anoxin kan användas på flera sätt. Antingen tillsätter man det jämte socker till kompotten, saften eller marmeladen vid tillagningen, så att dessa sedan äro färdiga att servera. Eller också kokar man in frukten sur eller åtminstone med mycket litet socker, t. ex. lingon, äppelmos på buteljer, sura vinbär och först vid anrättningen (resp. användningen) tillsätter man anoxin antingen enbart (ifall man redan vid inkokningen tillsatt något socker), eller jämte något socker. Slutligen kan man naturligtvis använda anoxin vid tillagning av rå eller torkad frukt.

Vid användningen av anoxin är att iaktta följande. Det bör endast tillsättas i små portioner och blandas väl med frukten, innan eventuelt mera tillsättes. Häri-

genom förhindras en alltför stark färgförändring av frukten (vilken emellertid mycket snart går tillbaka). Trots försiktighet händer det att färgen på frukten något ändras, men färgförändringen är fullkomligt ofarlig och således ej det minsta ägnad att oroa. För att bevara färgen bör man vidare ej låta anoxinet koka med frukten, utan tillsätta det först sedan kokningen avstannat. En kompott eller marmelad, till vilken man använt anoxin, får emellertid aldrig samma fylliga, klara färg som den får när vanlig sockermängd använts, ty som bekant är det just kokningen med socker, som ger frukten den vackra, klara färg som är så tilltalande för ögat. En kompottlag, till vilken man använt anoxin blir ej så simmig som den vanliga kompottlagen, till vilken man använt mera socker. Likaså blir marmeladen tunn, ifall man minskar på sockermängden och kräver därför längre kokning än vanlig marmelad. Man torde också finna, att marmeladen tillsatt med anoxin är något segare, d. v. s. mindre kort än vanlig marmelad. Emellertid — man måste vara ganska stark kritiker för att kunna känna skillnaden i utseende och smak mellan de kompotter och marmelader i vilka man sparat socker med anoxin och de som tillagats med vanlig hävdvunnen sockermängd — i all synnerhet om man ej har dessa senare till direkt jämförelse.

Av professor Hammarstens utlåtande framgår ju med stor tydlighet, att anoxin är fullt oskadligt i de proportioner som vid fruktkokning kan komma ifråga. Men naturligtvis bör man iaktta försiktighet, när man handskas med vätskan, ty alldeles ofarlig är den ju inte. Men saltsyra och ättikssyra äro mycket farliga, och dock finnas dessa vätskor i de flesta hem, och förorsaka högst sällan någon olycka. Att man ej skall smaka på anoxin enbart, torde falla av sig själv.

Som i början antyddes, är det av största betydelse, att vi i år få tillfälle att blanda upp den enformiga kost, förhållandena dömt oss till, med frukt. Det är snart det enda och visst icke det sämsta njutningsmedel som står oss till buds. Så mycket värdefullare är det, att icke sockerbristen behöver hindra eller åtminstone inskränka användandet.

Uppsala, Fackskolan för Huslig Ekonomi, i okt. 1917.

Ida Norrby.

Recept.

Utarbetade vid Fackskolan för huslig ekonomi, Uppsala.

1. Rabarberkräm (4 personer).

600 gr. rabarber, 4 dcl. vatten, 50 gr. socker, 2 msk. potatismjöl, 2 msk. anoxin.

Beredning: Vatten och socker får koka upp. Rabarbern sköljes, torkas och skäres i bitar, lägges i lagen samt får koka, tills den börjar falla sönder. Anoxin tillsättes efter smak, och krämen redes av på vanligt sätt.

2. Krusbärskräm (4 personer).

1 lit. krusbär, $\frac{1}{2}$ lit. vatten, 50 gr. socker, 1 msk. anoxin, 2 msk. potatismjöl.

Beredes som rabarberkräm.

3. Fin äppelkräm (4 personer).

1 $\frac{1}{2}$ lit. syrliga äpplen (ej sötäpplen), $\frac{1}{2}$ lit. vatten, 50 gr. socker, 1—1 $\frac{1}{2}$ msk. anoxin.

Beredning: Av vatten och socker kokas en klar lag. Äpplena skalas, skäras i halvorna eller klyftorna och kokas i lagen tills äpplena bli mjuka och börja mosa sig. Anoxin tillsättes efter smak, och krämen hälls upp att kallna.

4. Lingonsylt.

1 kg. lingon, 2 dcl. vatten, 250 gr. socker, 2 $\frac{1}{2}$ msk. anoxin.

Beredning: Lingonen rensas, sköljas och få rinna av. En lag kokas av vattnet och sockret och häri läggs

lingonen ned. Sylten skakas och skummas, tills den blivit fullkomligt klar; anoxin tillsättes, och sylten hälls upp i varma krukor.

5. Hallonkompott.

1 lit. hallon, 100 gr. socker, $\frac{1}{2}$ lit. vatten, 1 msk. anoxin.

Beredning: Av socker och vatten kokas en klar lag, som får kallna. Hallonen, som böra vara torra och vackra, läggas råa på konservglas. Anoxin nedblandas i sockerlagen, och denna hälls omedelbart över bären. Färgen ändrar sig härvid och övergår i grönt, men går mycket snart tillbaka. Glasen förses med gummiring och lock, och steriliseras sedan på vanligt sätt.

På samma sätt konserveras jordgubbar och sura körsbär.

6. Blåbärskompott.

1 lit. blåbär, 2 dcl. vatten, 100 gr. socker, 1 msk. anoxin.

Beredning: Blåbären rensas, sköljas hastigt och läggas i en syltgröta tillsammans med vattnet och sockret. Alltsammans får koka i 10 min. Anoxin tillsättes och kompotten hälls het på heta flaskor, vilka genast korkas och hartsas.

7. Plommonkompott.

1 lit. plommon, 100 gr. socker, $\frac{1}{2}$ lit. vatten, 2 msk. anoxin.

Beredning: Plommonen doppas helt hastigt i kokande vatten, och skinnet drages av. De läggas omedelbart i avsvlnad sockerlag av ovan angiven styrka. La-

gen hettas långsamt upp till 70 gr. C., och plommonen läggas på glas. Anoxin tillsättes i lagen. Om det är ett större parti plommon, som skall konserveras, så hinner emellertid förkokningslagen mörkna, och resultatet blir då icke vackert. Det är därför bättre att koka en ny lag att slå över frukten i gläsen. Till förkokningslagen kan man då använda samma sockermängd eller hälften så mycket, som här angivits. Anoxin tillsättes i den fina lagen omedelbart innan denna slås över frukten i gläsen. Dessa göras i ordning på vanligt sätt och kompotten steriliseras vid 80 gr. C. i 20 min.

8. Rabarbermarmelad.

1 kg. rabarber, 2 dcl. vatten, 3 msk. anoxin, 200 gr. socker (c: a $\frac{1}{4}$ vikt mot massa).

Beredning: Rabarbern sköljes, skäres i små bitar och kokas i vattnet, tills det blir tjockt. Socker och anoxin tillsättes, och massan kokas ihop, tills det flockar sig om skeden. Marmeladen hälls genast upp i väl rengjorda och värmda burkar. När burkarna äro kalla, lägger man ett i salicylsyrevatten (1 tsk. till 1 dcl.) doppat papper direkt på fruktmoset och binder över glaset med pergamentspapper. Har man tillgång till paraffin kan man smälta ett lager härav på marmeladen i stället för salicylsyrepapperet.

9. Äppelmarmelad.

1 kg. äpplen (ej sötäpplen), 2 $\frac{1}{2}$ dcl. vatten, $\frac{1}{4}$ vikt socker mot massa, 1 $\frac{1}{2}$ msk. anoxin.

Beredning: Äpplena tvättas, skäras i klyftor och befrias från det mesta av kärnhuset. De kokas sedan mjuka med vattnet och passeras. Sockret och anoxin

tillsätts, och massan får koka ihop, tills det flockar sig om skeden. Marmeladen hälls upp och behandlas sedan som föregående.

10. Marmelad av äpplen och rabarber.

1 kg. äpplen, $\frac{1}{2}$ kg. rabarber, $2\frac{1}{2}$ dcl. vatten, 250 gr. socker (= c:a $\frac{1}{4}$ vikt socker mot massa), $3\frac{1}{2}$ msk. anoxin.

Beredning: Äpplena tvättas, skäras i klyftor och befrias från det mesta av kärnhusen. De kokas sedan mjuka med vattnet och passeras. Rabarbern sköljes, skäres i bitar och lägges i äppelmoset. Socker och anoxin tillsättes, och massan får koka, tills det flockar sig om skeden. Marmeladen hälls upp och behandlas som rabarbermarmelad.

11. Lingonmarmelad.

1 kg. lingon (= $1\frac{1}{2}$ lit.), 4 dcl. vatten, $\frac{1}{4}$ vikt socker mot massa, 2 msk. anoxin.

Beredning: Lingonen rensas och kokas med vattnet tills de falla sönder. Därefter passeras massan, väges samt kokas med $\frac{1}{4}$ vikt socker mot massa samt anoxin. Massan får koka ihop tills den flockar sig om skeden. Marmeladen hälls upp i rengjorda och varma burkar och överbindes med pergamentpapper.



ANOXIN

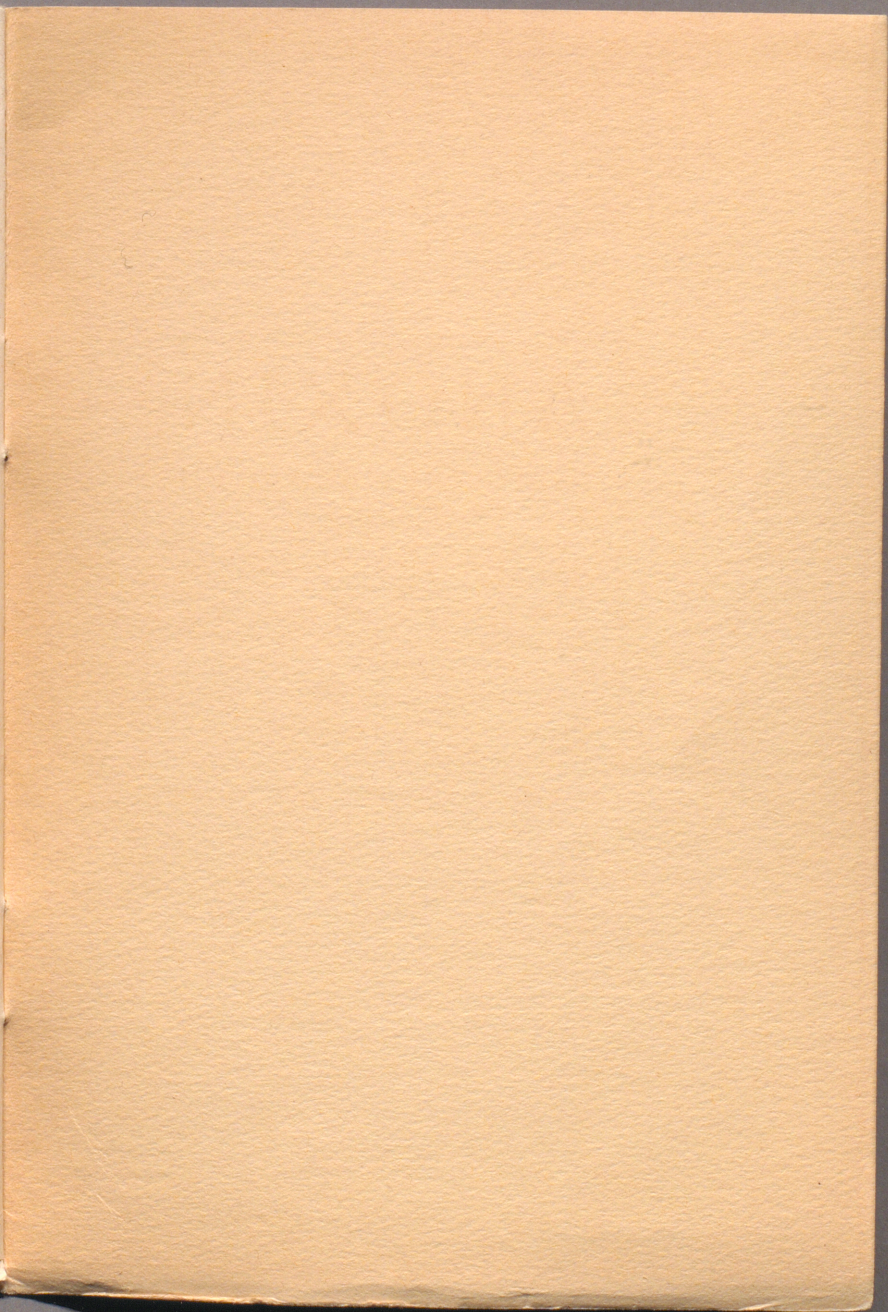
(5-procentig natronlut)

försäljes

av alla apotek i riket

Anoxin framställes lätt om man upplöser fast natriumhydrat uti vatten (55 gr. till en liter vatten).

Lösningen förvaras på väl korkad flaska, emedan den i fria luften så småningom förlorar sin kraft.



Pris 25 öre

Uppsala 1918
Appelbergs
Boktr. A.-B.