

# Anvisning att bereda födoämnen af granlaf, islandsmossa m.m.

Widgren, Jacob

*12 M Br.*



National Library  
of Sweden

Ekore  
Kokkonst  
(Pn)  
o

# Anvisning

att bereda

födoämnen af Granlaf, Islands-  
mossa m. m.

af

Jacob Widgren,  
Apothekare i Råneå.



Luleå, tryckt hos G. G. af Klercker, 1869.





Inledning.

Allt för liten uppmärksamhet har man i allmänhet fäst vid de många näringsmedel, naturen sjelfmant och utan människans medverkan erbjuder. Man har helt och hållet litat på den säd, som man sjelf har utsäat, de örter, man af fädren lärt sig att planta och uppdraga. Men nöden är en god läro-mästare. Ur ryckas från strå och frukt från stam, och människan måste se sig om efter hjelp äfven hos den växtverld, hon föraktat. Det wore därför tid, att allmänhetens misstroende mot en del i naturen förekommande växter en gång kunde häfwas och att man ej underskattade den stora nytta, som af dem i misväxtår kan dragas.

Måtte denna lilla skrift, som har till ända-  
 mål att visa, huru lätt åtskilliga mossor,  
 lasvar och rötter kunna till födoämne bere-  
 das, blifwa icke blott läst, utan äfwen prak-  
 tiskt tillämpad! Söljas de anvisningar och  
 råd, som här gifwas, skall misväxten förlora  
 åtminstone någon del af sin fasa och nöden  
 mångestådes kännas mindre tryckande. —  
 Detta har utgjort författarens hopp wid ned-  
 skrifwandet af denna uppsats, och han skall  
 känna sig mer än belönad, om den nu så nöd-  
 lidande befolkningen wille lita till hans ord  
 och taga fasta på hans anvisningar.

Häneå i December 1867.

Jacob Widgren.

Sätt att rena Maulaf, af allmänheten kallad granlaf, Islandsmossa och Renmossa från dess bästhet.

Maulaf eller såkallad Granlaf rensas väl från barr och qwistar samt lägges sedan i swag, flar och kallnad byklt, ty, om het lut eller hett watten användas, så upplöses i den heta lutblandningen det förande ämnet, som laswen innehåller, och går derigenom förloradt, hwaremot detsamma är olösligt i kall, swag lut och kallt watten. Uti denna lutblandning låter man laswen ligga 4 dygn under daglig omröring.

I stället för byklt kan man äfwen begagna pottaska, hwaraf 5 a 6 lod, upplösta i kallt watten, till 1 skålpund lasf.

Efter denna tid afhålles lutlaken och laswen lägges uti en forg eller i ett rissel, hwar-

efter wid en brunn, en bäck eller sjöstrand flitig pågjutning af kallt, rent watten så länge werkställes, till det wattnet afrinner klart och utan smak. Kramande eller presning, under det laswen på detta sätt tvättas, bör sorgfälligt undwiskas.

Laswen plägar ännu smaka bäst och efterlemna en widhängande smak i swalget, när den tuggas, och den bör derfor änyo läggas i stöp uti swag, kall byflut, blandad med watten, deri den får ligga ytterligare 4 dygn under daglig omröring, hwarefter den på samma sätt afföljes med kallt watten, som ofwänför är nämndt. Wanligen erfordras flera sådana utlutningar och afföljningar, innan all bäshet och bismak är fullkomligt aflägsnad ur laswen. För att sedan bortskaffa all lutsmak från laswen lägges den uti kallt watten under några dagar, hwilket watten hwarje dag ersättes af nytt, till det, astappadt, afrinner klart och smaklöst, hwarefter laswen torkas och förwaras till förefallande behof.

Renas gränslaf innehåller mellan 30 a 40 procent stärkelse, eller med andra ord 5 lispund innehåller  $1\frac{1}{2}$  a 2 lispund stärkelse, hwilket är ett suudt och närande födoämne för menniskor.

Islandsmossa och renmossa renas på enahanda sätt, som gränslafwen, från sin bästa medelst kall och klar bylut eller genom i kallt watten upplöst pottaska, hwarefter affsköljning företages, dock utan framande eller presning. Islandsmossan innehåller omkring  $\frac{1}{3}$  stärkelse, men renmossan innehåller helt obetydligt med stärkelse och är sålunda ganska litet närande, samt bör icke begagnas till föda, då tillgång finnes på manlaf eller islandsmossa.

### Bröd af Manlaf (gränslaf).

Tag sönderhackad eller sönderskuren, på ömsförmälat sätt renad gränslaf, till exempel 1 skålpund, koka lafwen med behöfligt watten under ständig omröring  $\frac{1}{2}$ , högst  $\frac{3}{4}$  timmes

tid, att allt blir som en tjock gröt, inknåda sedan uti denna massa råg- eller kornmjöl 8 lbs eller mera efter behof, efter hvars och ens råd och lägenhet, jemte litet salt och kummin till deg; massan bakas utan föregående jäsnung till tunnbröd eller ock till tjockare bullar, men, som de senare hårdna till följd af den hunniga stärkelsehalten, som laswen innehåller, böra de, innan de förtäras, på öfversidan ansuktas med watten och läggas på glöd, då brödet snart åter blir mjukt.

Om den kokande laswen pressas och silas, hvarigenom de olösligare delarne fränfiljas, innan den uppblandas med mjöl, så erhåller det deraf beredda brödet ett behagligare utseende.

### Wälling af Manlaf.

Tag sönderhackad eller sönderstfuren, från bästa befriad las efter behag, allt efter som wällingen önskas simmigare eller tunnare, koka laswen med behöfligt watten i  $\frac{1}{2}$ , högst  $\frac{3}{4}$

timme, tillsätt litet salt och afred den med mjöl, hwarpå wällingen är färdig.

Såwål laswen som spadet kan förtäras.

När potåter, rostwor, kålrötter eller andra rotfrukter finnas att tillgå, skär man sönder dessa, tillsätter litet hafregryn och salt, hwar-  
 efter man kokar detta i watten, till deß röt-  
 terna och grynen blifwa halskofta, och tillsät-  
 ter sedan beredd granlaf efter behag, allt efter  
 som wällingen önskas simmigare eller tunna-  
 re, och kokar alltsammans nti ytterligare  $\frac{1}{2}$ ,  
 högst  $\frac{3}{4}$  timme. På sådant sätt erhålles en  
 mycket smaklig wälling, likasom grönsoppa  
 eller grönkål af näsflor, hwilken, om mjölk  
 äfwen tillsättes, blir mycket närande.

### Sagnsoppa af Granlaf.

Tag söndersturen laf, hwilken från bässa  
 och all bismat blifwit wäl befriad och renad,  
 mer eller mindre allt som soppan önskas mer  
 eller mindre simmig, koka laswen med behöf-

ligt watten i  $\frac{1}{2}$ , högst  $\frac{3}{4}$  timmas tid, sila det kokade genom linne, så att laswen fränskiljes. Iuti en järnskild panna kokas russin och kanel, som efter tillräcklig kokning slås i det silade lasafloket, slutligen tillsättes lingon-saft och sirap, hwarester soppan är färdig. På detta sätt erhålles en soppa, som i smak och näringskraft icke öfverträffas af en sylt, beredd af wanliga sagugryn, allenast laswen är omsorgsfullt renad, ty sagugryn är icke annat än stärkelse af saguträdet och, då i granlaswen ingår en betydlig mängd stärkelse, så är naturligt, att det blir enahanda, om renad granlasf begagnas till soppan i stället för de dyra sagugrynen.

### Gröt af Granlasf.

Tag fjönderhackad, efter oswan gifna föreskrifter från bästa och annan bismak wäl befriad lasf efter behag, koka den med erforderligt watten i  $\frac{1}{2}$ , högst  $\frac{3}{4}$  timmes tid och till-

Sätt sedan litet salt jemte korn- eller rågmjöl,  
att allt blir som en gröt.

### Bröd af Islandsmossa.

Lag sönderhackad islandsmossa, som på  
anfördt sätt blifwit i swag, kall byl- eller  
pottasflut från bässa och annan bismat renad,  
till exempel 1 skålpund, koka massan med be-  
höfligt watten i  $\frac{1}{2}$ , högst  $\frac{3}{4}$  timmes tid un-  
der flitig omröring, att allt blir som en tjock  
gröt. I denna grötformiga massa inkuådas  
8 lod råg- eller kornmjöl eller än mer, såwi-  
da råd och tillgång medgifwer, salt och tun-  
nin tillsättes, hwarefter degen utbakas till  
tunnbröd eller tjockare bullar samt gräddas.  
Då bullarne hårdna, böra de på ofwansidan  
fuktas med watten och läggas på glöd, då de  
åter mjukna.

Ingen malning af mossan eller förutgå-  
ngen jäsning af degen är behöflig. Wid all  
jäsning af deg går stärkelse till någon del för-

loradt, och jäsnung bör derföre icke användas under swåra tider, utan bör man twärtom se till, att intet af det närande går förloradt. Såsom exempel på detta kan anföras, att 20 skålpund råg= eller kornmjöl, hwaruti det fäddande ämnet utgöres af stärkelse, knådat till deg och försatt i jäsnung, derigenom förlora omkring 3 skålpund.

**Bröd af Islandsmossa och Renmossa.**

Tag lika delar af från bässa befriad, sönderhackad Islandsmossa och mjöl af renad renmossa, till exempel 1 skålpund af hwardera, koka detta med erforderligt watten i  $\frac{1}{2}$ , högst  $\frac{3}{4}$  timme under omröring, så att allt blir som en gröt, blanda till detta salt och kummin och 16 lod råg= eller kornmjöl, knåda det till deg och utbaka det till tunnbröd eller bullar utan föregående jäsnung.

Wälling, sagusoppa och gröt af  
 Islandsmosja  
 tillredas på enahanda sätt, som wälling,  
 sagusoppa och gröt af granlaf, med den stil-  
 naden blott, att Islandsmosja användes i  
 stället för granlafwen.

Bröd af hwhita och gula Näckrosrötter.

Rotstockarne af näckrosor insamlas rättast  
 antingen tidigt på våren, innan bladen sla-  
 git ut, eller sent på hösten. Rötterna, af-  
 sköljda, skäras på tvären i tunna skifvor och  
 allt skändt och förderfwadt fränskiljas. De  
 söndersturna rötterna torkas i en lindrigt upp-  
 wärmd ugn, hwilken är lagom varm, när en  
 inkastad papperslapp ej allt för hastigt blir  
 brun. De torfade rötterna malas eller stö-  
 tas och siktas till mjöl. Rotmjölet lägges i  
 stöp uti kallt watten i tjenligt träfärl, och  
 nytt watten påslås dagligen, sedan det förra

är affiladt, och fortsättes dermed så länge, till det watten afriinner klart och utan smak. Det sålunda från bästa befriade och renade rotmjölet torkas i en lindrigt uppvärmd ugn, hwarefter brödet beredes på följande sätt: Tag till exempel 1 skålpund af näckrosmjölet och 8 lod eller mera, såwidt tillgång finnes af råg- eller kornmjöl, samt litet salt och knämnin, knåda det till deg med watten och utbaka det sedan till tunnbröd eller bullar, utan föregående jäsnin.

Ann.: Om wären wid islöfningen pläga rötterna af näckrosor uppräckas af isen, och kunna de då lätt insamlas kring stränderna. Rotstockarne kunna äfwen insamlas på höstarne, sedan bladen affallit och rötterna hunnit sin fulla mognad; ty de innehålla då större stärkelsehalt, än under blomningstiden. Näckrosrötterna innehålla omkring  $\frac{1}{8}$  af sin wigt stärkelse.

Brödlas hwitgul Granlas.  
 Evernia ochroleuca.

Efter den ungefärliga undersökning, jag verkställt å denna las, har den befunnits fullt ut lika rikhaltig på stärkelse som manlaswen, Evernia jubata, och innehåller ett lika godt och sundt nödbrödsämne. Den begagnas på enahanda sätt, som manlaswen, och kan sammaledes äfwen insamlas om wintern. Den renas från sin naturliga bässa med icke för stark, men icke heller för swag kall asflut. Ställ och klar bör luten wara, ty warm lut upplöser stärkelsen, som innehålles i laswen och derigenom går förlorad, då deremot stärkelse är olöslig i kall lut. Blandningen får stå i fyra dygn under tidtals omröring, hwar efter luten afhälles och laswen afföljes med kallt, rent watten så länge, tills wattnet af rinner klart, ofärgadt. Ny lut påhälles och får åter stå i 4 dygn under omröring; derefter afhälles luten och laswen afföljes med

rent watten. Ingen franning eller präkning får användas, då laswen afföljes. Sådana lutpågjutningar och afföljningar pläga erfordras 4 a 5 gånger, innan all bästa och annan bismak är aflägsnad ur laswen. Slutligen utdrages all lut med dageligen ombytt rent kallt watten.

Den renade laswen kan nu användas sålunda:

Antingen göres afföl på laswen, i afforet eller spadet, inknådas rågmjöl, salt och kummin till deg, hwaraf beredes bröd på wanligt wis. Sådant bröd innehåller nu endast stärkelse, som genom kokningen är utdragen ur laswen.

Eller också hackas eller sönderskäres den renade laswen och kokas med watten i  $\frac{3}{4}$  timmas tid, tills allt blir som en geleartad, grötformig massa, hwaruti ännu inknådas rågmjöl, salt och kummin till deg, och beredes densamma till bröd på wanligt wis. Sådant

bröd innehåller icke allenast stärkelse, som las-  
men innehåller, utan ock des qwäfwehaltiga  
(ägghwite-artade) ämnen, hwilka senare äro  
så nödiga för kroppens näring.

### Nödbrod af Asklaf.

*Ramalina calicaris* Friis. *Lichen fraxinens* Linné.

Denna las växer på lösträd, såsom Pil,  
Ask, Ek, Asp, växande kläsvis på så sätt, att  
från en gemensam rot fasthäftade wid trädens  
bark utgå des blad, som äro af en så hård  
bestaffenhet, att de lätt kunna sönderbrytas.  
Den kan användas till nödbrod. Des re-  
ning från bästa och annan bismat sker på  
enahanda sätt, som ofwan är sagdt om hwit-  
gula granlaswen *Evernia ochroleuca*. Ask-  
laswen kan äfwen insamlas om wintern.

### Nödbrod af Ekollon.

Ekollonen skalas och torkas i måttligt  
warm ugn, derefter malas eller stötas de till

mjöl! I detta mjöl pågutes kallt watten i tvenligt träkärl och får stå i 2 a 3 dygn, dagligen omrördt; det klara afhålles, och mjölet afföljes med kallt watten, som efter sjunkning afhålles. Nytt kallt watten påhålles hwar dag, sedan det förra är afhäldt, så länge tills watten afriinner klart utan någon kärfs smak. Mjölet upptages nu på dul och får afdrypa, hwar efter det blandas med rågmjöl, litet salt och kummelin till deg med behöfligt watten, och leredes till bröd. Sådant Skollonbröd är ganska födande.

Som Skollonen wäxa i synnerhet i Skåne och medlersta Swerige, så borde de af de fattiga i dessa trakter årligen insamlas och användas till föda åt menniskor.

### Rödbrod af Hästkastanie-frukt.

*Æsculus Hippo Castanea.*

Om hösten insamlas den mogna frukten af Hästkastanier, skalas och torkas i ugn. Den

innersta kärnan förmales till mjöl, och pågjut-  
tes kall lut eller pottaska, löst i watten,  
i tjenligt träkärl. Blandningen får stå i 2  
a 3 dygn under tidtals omröring. Derefter  
afhälles den oswanstående gröna wättskan, mjö-  
let afföljes med påslaget kallt watten, som  
efter sjunkning afhälles. Ny kall lut påhäl-  
les ännu å mjölet hwarje dag, det klara af-  
hälles, och efteråt afföljes mjölet med kallt  
watten, och härmed fortfares, till all bismak  
är aflägsnad.

Den illasmakande gröna oljan, som ka-  
staniekärnorna innehålla, widhänger enwist,  
hwarför erfordras flera lutpågjutningar jemte  
afföljningar med kallt watten mellan hwarje  
pågjutning af ny lut, innan all olja blir  
aflägsnad.

Till det sålunda renade kastanie-mjölet in-  
knådas rågmjöl efter behof jemte salt till deg,  
hwaraf beredes bröd på wanligt wis.

Hästkastanie-frukten innehåller icke Fringa  
halt af stärkelse, hwarför den är lämplig till

nödbröd, att af de fattiga insamlas, och användas i de sydligare provinser, der kastanier wäxa.

Nödbröd af Rosfrökakor  
 eller, såsom de äfwen kallas, Kapskakor.

Rosfrö- eller Kapskakor erhållas wid oljeslagerier, der sådana finnas efter presningar af Rosolja. Sådana kakor krossas och mallas till mjöl, och för att aflägsna rosfrosmjölets naturliga bästa, som ock den efter presningen widhängande oljan, öfvergjutes mjölet med kall och klar asklut eller en klar lösning af pottaska i kallt watten i tjenligt träkärl, och efter en eller par dagars dragning under tidtals omröring afhålles det öfwanstående klara, derefter slås mjölet å en tät duk för att afdrypa, hwarefter det afföljes med häflaget kallt watten. Ny lut påhålles på mjölet i träkärllet dageligen, sedan den förra är affiljd, och afföljes med kallt watten, så

länge någon olja upptages af luten. Sluteligen aflägsnas luten ur mjölet medelst påslaget kallt watten, som dageligen ombytes till wättnet afriinner klart utan smak.

Det renade roffrömjölet utröres ännu fuktigt med rågmjöl, litet salt och kummin till brodbakning.

Såunda från bäffa och widhängande olja renade roffrökakor äro ett ibland de kraftigast närande nödbrodsämnen, och kunna äfwen under goda år ganska wäl användas i hushållet bland brodet.

Ur härstnade äldre roffrökakor affsiljer sig den härstnade oljan lättare med lut, än ur färdiga roffrökakor, som innehålla icke härstnad olja.

### Nödbroöd af Linfrökakor.

Linfrökakorna erhållas äfwen wid oljeslaggerierna, och ur dem aflägsnas den efter pressningen widhängande oljan på samma sätt,

som ur roffrökakorna och derefter beredes med rågmjöl, litet salt och brödkrydda till brödbakning.

Linsrökakorna, sålunda renade från olja, äro också ett kraftigt närande nödbrodsämne, men de hållas dyrare i pris, än Kaps- eller Roffrökakor.

Från Holland och Ryssland torde i parti erhållas såväl Kapskakor, som Linsrökakor, för billigaste priset.

### Nödbroöd af Blåbär.

Torkade och söndermalade, eller också friska blåbär sönderbultas med trädklubba i tjenligt träkärl, sammanknådas med rågmjöl till deg, hvaraf beredes och gräddas bröd.

Af friska blåbär kan man, såsom väl kändt är, soka gröt.

Torkade blåbär kunna också användas till soppa.

På samma sätt kunna andra bärsorter, såsom lingon med flera andra användas.

För vinterns behof böra lingon kokas till mos, och moset förvaras i tjenligt trätärl till bröd, gröt m. m.

Sätt att förvara alla sorters ätliga swampar i flera år.

Af G. Wikblad.

(Utdrag ur Farmaceutisk tidskrift N:o 7 år 1868.)

Swamparne insamlas i torrt, klart väder. Alla massstungna swampar bortkastas, de friska renas på wanligt wis och uppkokas i 8 a 10 minuter, derefter sönderbultas de, eller på en liten handqvarn malas till en grötformig massa, hwari inknådas råg- eller hwetemjöl till deg, samt kryddas med litet kryddpeppar och kossalt, och formas till tunna kåkor, som torkas i måttligt varm ugn, derefter förvaras de mot fukt på ett torrt ställe.

Sådant swampbröd bibehåller sig oförän-

drat under åratat, och kan användas dels enbart, dels sönderbultadt kokadt med watten och rotfructer och grönsaker samt litet gryn och litet fett i några timmar, att alla swamp-artiklar wäl uppmukna. Sådant soppa är både billig och fullt jemförlig, med soppa kokad på fött.

#### Rödbrod af frusna Rönubär.

De frusna Rönubären sönderbultas i ett träkärl med trällubber till mos, eller torkas och stötas och med tillsatts af mjöl och behöfligt watten till deg, hwaraf beredes brod på wanligt wis.

Af frusna rönubär med socker kan äfwen beredas en smällig sylt.

Om rönubären blandas med torkade, söndermalade eller stötta och siktade enbär och rågmjöl jemte behöfligt watten till deg, hwaraf beredes och gräddas brod, så är dylligt brod gagneligt, att förekomma störbjugg.

Om söndersturna rötter af Dwidrot (*Triticum repens*) kokas med watten i 1 a 2 timmar och laget affilas, samt uti detta lag, eller affok kokas Manlaf (*Evernia jubata*) att allt blir som en geleartad grötförmig massa, hwari sedan tillblandas rågmjöl, litet salt och kummin och beredes på wanligt wis till bröd, så blir brödet deraf smakligare och den ymniga stärkelse, som Manlafwen innehåller, des stöppande egenskap förminskas.

På samma sätt kan bröd af Ijsgul Granlaf (*Evernia ochroleuca*) af Islandslaf (*Cetraria islandica*) af Näckrosrötter *Nymphæa alba* och Nuphar luteum behandlas, då brödet derigenom förbättras.

Blommorna af alla wäplingsarter, såsom  
t. ex. Rödwäpling *Trifolium pratense* m. fl.  
finna användas till mjöl och bröd, om de  
torfas och malas samt med tillsatts af råg-  
mjöl salt och brödkryddor beredes till bröd.

Rötterna af Säf (*Scirpus maritimus*),  
af Strandråg (*Elymus arenarius*),  
af (*Butyrnus umbellatus*),  
af Piljeconvalje (*Convallaria majalis*),  
af Stämmeäfna (*Polygonium vivi-*  
*parum*),

af Orchis-arterna,  
af Drobus-arterna synnerligast (*Oro-*  
*bis tuberosus*).

Frön af Ervum-arterna,  
" Lathyrus-arterna,

hvilka alla wära här i Sverige, kunna tjena  
i stället för bröd under miswärt, med flera  
andra slag.

Råneå den 5 Maj 1869.

Jacob Widgren,  
Apothekare i Råneå.







