

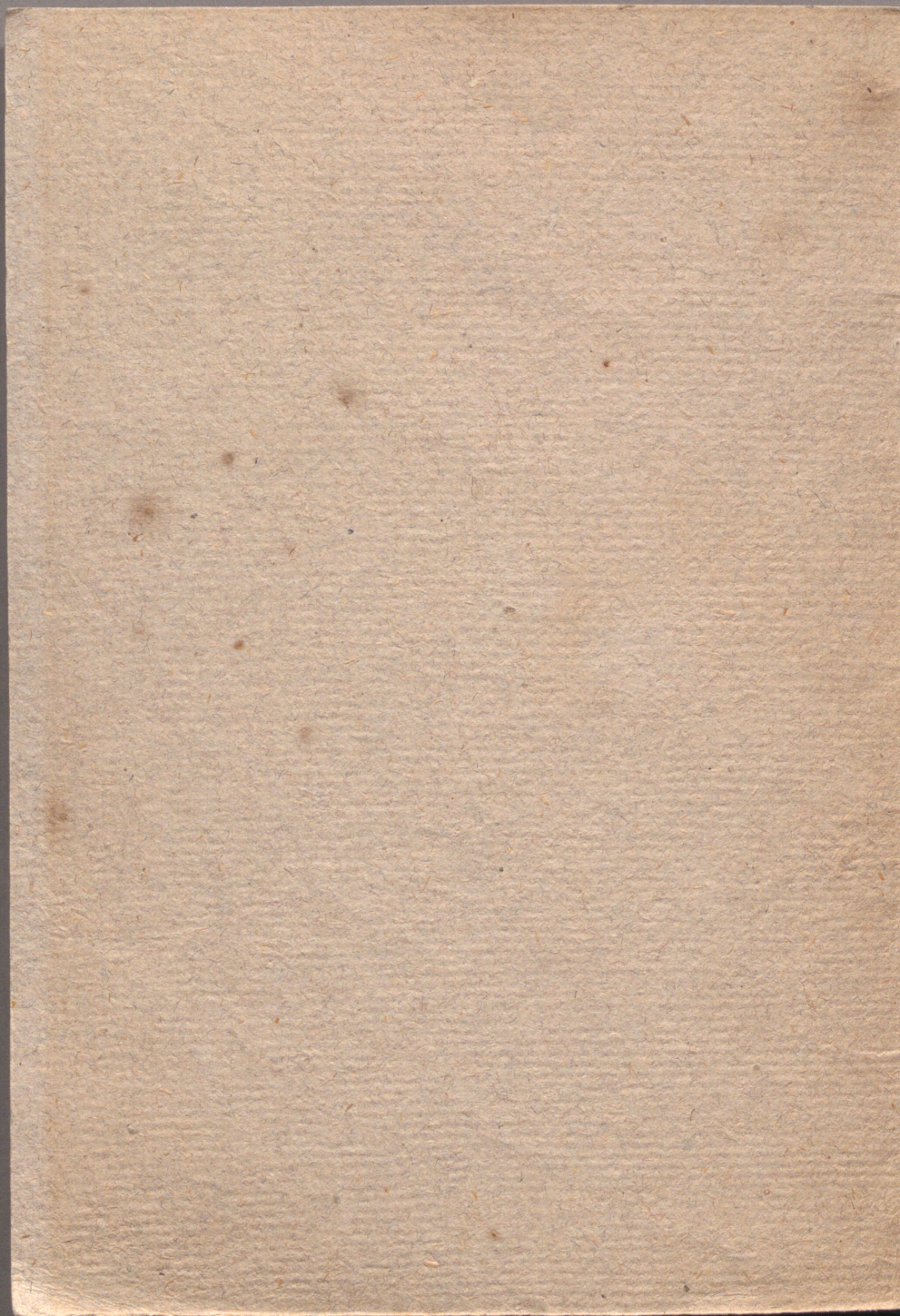
Om Kaffe och kaffedrickande.

46 C q d Br. 1916 Kaffe



National Library
of Sweden





Med.
Stim.
Raffe
(om)
1916

OM KAFFE

OCH KAFFEDRICKANDE



STOCKHOLM 1916. HJALMAR HALLINS BOKTRYCKERI

OM KAFFE

THE KAFFEDORICKANDE



1888

STOCKHOLM: FÖR FÖRLAGAREN, H. M. H. S. BOKFÖRLAGS FÖRLAG, 1888.

OM KAFFE
OCH KAFFEDRICKANDE



STOCKHOLM 1916
HJALMAR HALLINS BOKTRYCKERI





**A**

TT KAFFE ICKE ÄR NÅGOT NÄRINGSmedel, utan ett skadligt, långsamt verkande gift är en sanning, som så ofta av läkarna och av förbrukarna själva intygats, att därom icke torde finnas det minsta tvivel. Kaffe-giftet angriper hjärta och nerver och gör förbrukarna hysteriska, klena och blodfattiga. Egentligen minskas icke blodets mängd, men det uppblandas med en del skadliga, för organismen otjänliga ämnen. Kroppens hälsa beror av blodets friskhet, och är det av oerhört stor vikt att blodet icke tillföres andra ämnen än sådana, som äro närande och tjänliga för detsamma. Om kaffets skadliga egenskaper skriver en läkare följande: "Såväl koffein som nikotin äro, som bekant, liksom alkohol huvudsakligen nervgifter. Men koffein påverkar även hjärta, kärl, njurar, andning, körtlar, tarmar och fräter slemhinnor. Vid akuta förgiftningar efter stora koffeindoser, 5 à 10 koppar kaffe för icke koffeinister, inträder ett rusliknande tillstånd. Omtöckning, delirier, upphetsning, känsla av ångslan och oro, susning för öronen, svindel, darrningar, till och med konvulsioner m. m., dessutom kan uppträda äggvita i urinen. Efter mycket stora doser inträder döden genom kvävning under ett krampanfall eller genom en följande central förlamning. Kronisk koffeinism (till följd av kaffe- eller temissbruk) kännetecknas av "nervositet", sömnlöshet, oro, ångerkänslor, darrningar samt diverse obehag från matsmältningskanalen m. m. — Utom koffein innehåller kaffe, som nämnt, även koffein ($0,05\%$), som redan i dos av två koppar kaffe påverkar hjärnan och i större doser medför stegrad psykisk irritation,

sömnlöshet m. m., samt furfurel, som retar nerver och slemhinnor och jämte kaffegarvsyran bidrager till magkatarren.“

“Kaffegiftet är det mest förrådiska och försåtligaste av alla narkotiska gifter. Det verkar långsamt och märkes ej förrän det kanske är för sent. Den av spirituosa berusade visar ju i tal och åthävor huru ruset verkar, så ej den av kaffe berusade. Ty märk, kaffeinet berusar, fast i lindrigare form. Likaså tein och nikotin. Om vi närmare betrakta det inflytande, som de nämnda ämnena utöva på människokroppen och dess fysik, så finna vi deras giftverkan vara densamma. Denna verkan består i en mängd symptom, från litet obehagligt till ökad hjärtverksamhet till de svåraste överretningstillstånd, till darrande händer, susning i öronen, hjärtklappning och stundom uppkastning.“ Om kaffet begagnas en längre tid, så förändrar det de röda blodkropparna, varav följer gråblek hy, dålig ämnesomsättning m. m. “Kaffet framkallar vana och längtan på samma sätt som alkohol och nikotin. Unga personer kunna dag efter dag förstöra sig själva med kaffe, om än aldrig så litet, utan att det vidare observeras. Kanske dröjer det 40—50 år innan måttet är rågat. Dessförinnan har man mycket fått lida av försvagad hälsa och blivit gammal i förtid.“

Den tillfälliga upplivande och behagliga känsla, som åtföljer kaffedrickandet, måste kroppen snart dyrt betala genom förlust av nervkraft och försvagad såväl fysisk som andlig styrka. I längden verkar kaffet alltså nedbrytande på organismen och vägberedande för sjukdomar och svaghet av många slag. “Till kaffets skadliga verkningar höra dålig, ej stärkande sömn, nedslagenhet, retlighet, darrningar, tanklöshet, brist på handlingskraft, förlångsammad, oregelbunden hjärtverksamhet, förlorad självkontroll, matsmältningsorganen lida“.

“Många dricka kaffe utan att märka den ringaste olägenhet därav. Kaffedrickandet brukas av alla och överallt, därför bliva de flesta blinda för faran, troende

kaffe vara utan nämnvärd skada. Men i själva verket, huru många dricka det dagligen utan någon skada alls på organismen? Kaffets skadliga verkningar äro mycket olika, från knappast märkbara till komplett ruinerande på hälsa och krafter. Visst är, att en stor mängd sjukdomar hava sin orsak i kaffebruket, fast man icke fått ögonen öppna för detta." Man säger: är kaffet så skadligt, varför förbjuda icke läkarna denna dryck? Varför icke blott dricka de det själva, utan tillåta andra att göra detta? Läkarna förbjuda nog kaffet ibland, men sorgligt nog först då människan förstört sig därmed. Ofta händer väl det, att då läkaren ser, huru den sjuke hänger fast vid sitt kaffe, rentav så att "livet inte har något värde" för henne eller honom om han inte får sin goda kaffetår, så näns läkaren inte förbjuda det helt och hållet, väl vetande att ett sådant förbud ändå icke följes. Dessutom äro läkarna rädda om sina patienters gunst. Förbjuder en läkare kaffe, så uppsöker den sjuke en annan läkare, som icke förbjuder det. Denne väljer han (hon) naturligtvis till sin läkare.

Ofta hör man gamla personer säga, att de druckit kaffe ända sedan sin ungdom och ändå sällan varit sjuka. Detta beror på att folkstammen i de gångna generationerna varit kärnfrisk, härdad och sund genom ett hälsosamt och arbetsamt levnadssätt, mycket kroppsarbete och sund föda; för drygt en människo-ålder tillbaka kände man icke till kaffe på landsbygden. Alltså hava dessa kraftiga förfäder lämnat sin starka fysik i arv åt barnen, så att nu 70- och 80-åringarna, som äro barn till de gamla, hava ärvt en hälsa, som tål oerhört mycket utan att fullständigt nedbrytas. Helt annorlunda är det med de senare födda kaffedrickande föräldrarnas barn. Dessa hava kaffegiftet så att säga i blodet och äro från födelsen svaga, klena och nervöst anlagda. Snart börja dessa barn också att öka på förgiftningen genom att dricka kaffe själva. De tyckas ofta rentav vara födda med ett begär efter denna fördärliga dryck. Detta, att släktet genom kaffebruket alltmer försämras, bör väl vara en strängt nödgande

orsak, varför vår tids människor borde taga sig tillvara för kaffegiftet, för att icke i grund fördärva den rest av hälsa och sundhet, som det gamla människoträdet ännu måhända har sparat åt sig.

Kaffet är förrädiskt och skadligt, stimulerande.

Genom kaffegiftet försättes kroppen i ett tillstånd av svaghet, som gör, att den icke kan motstå en angripande sjukdom, utan måste duka under för den. Många sjukdomar äro också en direkt följd av kaffeförgiftning. Däremot invända många, att de druckit kaffe i många år och ändå icke känt sig sjuka därav. Men det kommer smygande, omärkligt, utan några egentliga smärtor och därför så mycket farligare. En dag börjar huvudvärken, blodbristen och bleksoten kanske på allvar, och så märkvärdigt förhåller det sig med detta, att de genom kaffeförgiftning sjuka icke själva tro, att deras sjukdom försakas av kaffe, utan söka alla möjliga yttre omständigheter som sjukdomsorsaker, förkylning, överansträngning, klenhet till följd av otillräcklig föda och sådana orsaker framför kaffeförgiftning, den verkliga orsaken.

Kaffeförbrukarna bliva i längden svaga, obehärskade, slappa, trötta, liknöjda för arbete, karaktärlösa till sitt uppträdande. Över deras tillvaro lägger sig ett grått dystert missmod, en melankolisk tröghet, som icke skingrar sig med mindre än man åter stimulerar sig med kaffe. Kaffedrickaren förlorar i viss grad herraväldet över sig själv, förmår icke övertväga eller behärska sina ord. Därav kommer det sig, att det oftast ingår i de kaffedrickandes vanor att "skvallra", prata onödiga ord och säga sådant, som de sedan måste ångra. Varför kunna kvinnorna icke tiga med hemligheter? Vad är det som gör kvinnorna så lösmynta, att de anses snara att tala men sena att handla? Männe icke deras kaffedrickande är en orsak därtill? Det finnes bland kvinnorna några viljefasta och starka karaktärer, några som tala blott välbetänkta, aldrig

onyttiga ord, alltså i högsta grad pålitliga. Dock förgäves söker man dessa ibland de kaffedrickande kvinnornas led. — Bland de senare ser man ofta kvinnor, som under kaffets inflytande uppträda högljutt, pratande och skrattande, äro förvirrade ifråga om ont och gott, obehärskade, njutningslystna, tanklösa, rädda för lidande och sådant som är svårt och besvärligt. Jag håller alltså före, att kaffedrickandet är en nedbrytande faktor för alla kvinnliga dygder. Kaffedrickandet är en orsak till den grådaskiga eller gulbleka, sjukliga hy, som förfular en del kaffedrickande kvinnor. Vill man behålla och anser man nödvändigt för sin framgång i livet att äga starka nerver, ett klart huvud och en aldrig sviktande sinnesnärvaro, så bör man undvika alla sådana för hjärta, förstånd och nerver förstörande gifter.

Men är det icke att plåga sig själv att icke unna sig litet gott kaffe? Varje förståndig människa måste härpå svara: det är att plåga och fördärva sin kropp att belasta den med den förfärliga giftbörda, som kaffet förorsakar. En följd därav är stockning av avskrädesprodukter inom kroppen till skada för de ädlare organen, som arbeta på dessa skadliga ämnens avlägsnande. Du kaffeförbrukare, tänk på att dina njurar m. fl. organ arbeta och anstränga sig för att ur kroppen avlägsna det gift, som du av okynne förtär då du ändå vet av dess skadlighet. Men trots dessa organs pliktrogna arbete kan icke allt giftet avlägsnas, utan mycket stannar kvar, ingår i blodet och förgiftar detta.

En kaffedrickande människa måste äta mycket mer än en som icke brukar detta gift om han vill förbli någorlunda frisk. Detta för att kroppen genom den oerhörda ämnesomsättningen må kunna motstå kaffegiftets skadliga verkningar och för att en del av kaffegiftet må medfölja vid avskrädesprodukternas utrensning ur kroppen. Detta, att en kaffedrickande person tarvar mera föda än en som icke begagnar kaffe, är också något att beakta i dessa tider då livsförnödenheterna ställa sig så dyra. Man säger, att kaffe

icke är skadligt om det doppas mycket bröd däruti och då man äter mycket dessutom. Är det då förståndigt att förstöra den hälsosamma matens kraft genom att blanda den med ett gift, som fördärvar kroppen. Äter kaffedrickaren icke mycket, så skall han icke lång tid härda ut med sitt kaffedrickande. Skulle en kaffedrickare försöka leva på lika litet föda, som en icke kaffedrickande person behöver förtära, det skulle icke lång tid vara möjligt. Om man icke låter kaffegiftet ingå i sin spis, så kan man leva och förbli stark och arbetsduglig på blott hälften av den föda, som en kaffedrickande förtär. Det är icke nyttigt för kroppen att förtära mera föda än vad som den för sin näring behöver. En frossande människa angripes av många sjukdomar och dör tidigt. Den måttlige vinner hälsa och ett långt liv.

Detta stämmer även överens med mina erfarenheter ifråga om kaffet. För c:a 5 år sedan, då jag begagnade kaffe, var jag mycket mager, sjuklig och klen. Denna tid förtärde jag omåttligt med föda, tre mål om dagen eller mer utan att detta förbättrade min hälsa det ringaste. Min hälsa var alltså mycket dålig då jag övergav kaffedrickandet, visst icke för att jag insåg dess skadlighet, utan för att jag på ett sätt, som här icke kan beskrivas, kom till insikt om att kaffedrickandet var synd och en mycket farlig last. Detta var för mig den bestämmande orsaken varför jag slutade upp med att dricka detsamma. Småningom försvunno de förut besvärande yttringarna av ohälsa och jag kom i besittning av en dittills alldeles oanad hälsa och kraft. Hullet ökade, jag blev i en hast mycket fet. Men som jag nu på samma sätt som med kaffet övertygades om att det var synd att göda sig, så måste jag inskränka på de tre målen om dagen och nöja mig med blott två, icke ens detta hjälpte. Då kaffegiftet, som förtog matens näringsvärde, icke vidare fanns, så behövdes icke så mycket för att hålla kroppen vid jämnt magert hull och starka naturliga kroppskrafter. Därför anser jag nu en måltid om dagen vara alldeles tillräckligt. Vad jag sålunda förtär i daglig spis går icke upp till hälften av den matmängd, som jag under kaffetiden förtärde. På denna

matordning kan jag dock arbeta i det närmaste både natt och dag, behöver inte sova mer än två, allra högst tre timmar på dygnet. Dock tror jag, att det efter alldeles slutat kaffebruk dröjer åtminstone ett till två år innan kaffegiftets verkningar helt och hållet avlägsnats och människan blir som pånyttfödd, frisk och stark till kropp och själ. Sedan har jag iakttagit huru andra plågas av sjukdom och ohälsa som en alldeles påtaglig följd av kaffe- och matförgiftning. Ofta kan man se kaffedrickande personer som äta mycket, 3—4 kraftiga mål om dagen, utan att därför bliva varken friska eller kraftiga. Tvärtom tyckas de beständigt vackla mellan full sjukdom och mer eller mindre störd hälsa. Skulle en sådan person råka ut för en lindrig förkylning eller någon annan sjukdomsorsak, så är han genast urståndssatt att arbeta och reda sig. Den beständiga känslan av opasslighet gör dem ofta bittra och nedstämda till sinnet. Utan detta skulle många människor känna sig som fria fåglar med en stark inre glädje och kraft. Som en lycklig omständighet måste det därför betraktas, att människor inse, att fördelen och vinsten av att försaka dessa giftiga, stimulerande njutningsdrycker är övermåttan stor.

Ingen bör säga, "jag kan icke avvara kaffe", ty man kan allt vad man bestämt vill. Att hålla så fast vid en lastbar dryck, att man icke kan övergiva den, är icke detta ett bevis för en eländig och ofri, förslöad och försoffad karaktär. Det är ovärdigt av en fritt och medvetet tänkande människa att giva sig så lasten i våld, att hon icke anser livet något värt om hon icke får behålla densamma. "Får jag inte dricka kaffe, vad skall jag då leva för?" Huru kan en klok människa vilja blotta sin förnedring genom att föra ett sådant språk. Varför dricker man då kaffe? Jo, för att kaffet smakar gott. Detta är dock icke detsamma som att kaffet är gott. Kaffet är ont, ty det skadar människan, men det smakar gott. Den som dricker kaffe han lyder alltså gommens förstånd mer än huvudets, han sätter det lägsta av de fem lägre sinnena, nämligen smaken,

över huvudets förstånd. Att så göra är att handla mycket dåraktigt. Då Gud har givit människan förstånd att förstå och fatta skillnaden på vad som är gott och skadligt, så borde väl människan också lyda sitt förstånd, så att hon icke förtär någonting enbart för att det smakar gott, oavsett om det är skadligt och till människans fördärv. Vad skulle det leda till om människan så gjorde. Om människan toge för sig av allt, som för de lägre sinnena är njutbart utan att fråga förståndet till råds. Människan skulle då snart i oförstånd döda sig själv. Vad på smaken ankommer skulle hon då, alldeles som nu ifråga om kaffet, föredraga välsmakande och giftig mat framför hälsosam, närande och mindre smakstark sådan. Med luktsinnet skulle hon tillägna sig sådana vällukter, som voro tilltalande för detsamma, fränsett om de voro dödande och skadliga. Hon skulle höra det som ljud vackert och roligt, men som alls icke var nyttigt, se det som var skönt, men blunda för faran tills hon stupade i den, ty farorna och olyckorna äro icke sköna att skåda. Alltså skulle människan snart gå sin säkra undergång till mötes om hon följde blott begärelserna, men föraktade det av Gud upplysta förståndets röst. Därför böra vi som förståndiga människor försaka de lägre sinnliga begärelserna och endast se efter det nyttiga i allt. Ty allt onyttigt är också onödigt och synd. Vi böra väl äta för att leva, men icke leva för att äta, ty det är ovärdigt den fullkomligaste jordvarelse, som Gud har skapat. Allt, som bereder människan endast njutning utan att därjämte vara henne till nytta, är av ondo.

“Kaffet är icke skadligt då man begagnar det med måtta.” “Man bör naturligtvis begagna kaffe måttligt, så är det icke skadligt“. Vad är måttlighet då det är fråga om en helt och hållet onyttig och dessutom giftig njutningsdryck? Om människan icke förtär mer än en kopp kaffe om året, så kan man säga, att hon druckit en kopp kaffe för mycket, ty det hade varit bättre för henne att hon icke druckit den. Har den icke varit henne till skada, har den icke heller

gagnat. Men allt som är onyttigt är förkastligt. En klok människa gör ingenting som är onyttigt, ty det är dåraktigt. Dessutom, för måttlighetsdryckerna, huru stor kvantitet är absolut oskadlig och därför måttlig? Huru stor kvantitet fordras för att giftet skall göra verkan och därför kan anses omåttligt? En fullt frisk och stark människa kan en lång tid motstå ett "måttligt" vanebruk av en giftig dryck under det en i något hänseende svag människa blir sjuk av att dricka samma giftdryck två eller tre gånger. Det är väl icke så säkert att människan kan till alla delar känna sin kropp och veta vad han tål. Det torde vara det säkraste att alldeles avstå från de skadliga njutningsdryckerna. Dessutom är "måttligheten" en försåtlig snara för en svag karaktär. En person, som har för vana att begagna en njutningsdryck "måttligt", glider så gärna över till den mängd, då det börjar bliva skadligt och farligt. För en karaktär är det av vikt att fasthålla den principiella sidan av saken? *"Jag vill icke, ty jag skall icke!"* Absolut avhållsamhet ifråga om allt som är synd och skadligt är på allt sätt att föredraga framför det s. k. måttlighetsbruket. Den, som brukar någonting onyttigt till "måtta", han brukar detsamma till överdrift. *En vana, om än aldrig så måttlig, till något onyttigt är redan i och för sig en överdrift.* För en person med svag karaktär är det bättre att avstå från drycken än att tänka, att han bör begagna den måttligt. Ty ett sådant vane- eller tillfällighetsbruk för alltid en frestelse till ökat bruk med sig. Det är icke alltid så lätt att ålägga sig självbehärskning. Att således begagna en njutningsdryck blott litet (måttligt), att tid efter annan reta smaken med den, att, så att säga, friska upp begäret och sedan låta bli, det är förfärligt svårt. En människa med svag karaktär tar sig då gärna ett jätterus för att släcka begäret efter den efterlängtade njutningsdrycken. Då är det mycket lättare att alldeles låta bli. Då glömmen man inom en liten tid huru det smakar och man har icke vidare någon längtan efter den giftiga drycken. Det kan gå så långt, att då man ser dess skadliga inverkan hos andra, man riktigt känner avsky, förnimmer en obehaglig lukt som av någon-

ting ruttet då människor i ens närhet begagna densamma drycken.

Det är av vikt, att man fixerar sin ståndpunkt till kaffe såväl som till andra laster, absolut för eller emot. Av princip, därför att kaffe är en skadlig njutningsdryck, bör man icke alls befatta sig därmed, ty allt bruk, om än aldrig så måttligt, är ändå att principiellt gilla densamma drycken. Låt oss säga, att en måttlighetsförbrukare av kaffe förtär blott en liten kopp i veckan, som måttligt och oskadligt bruk. Då han alltså enligt princip begagnar kaffe, så tar han sig gärna alla möjliga anledningar att utom det bestämda måttet smaka på den skadliga drycken. Dessutom, då han ändå principiellt begagnar kaffe, så kan han icke gärna säga nej då han blir bjuden. Då han ju ändå faktiskt använder denna dryck, så kan han icke neka då någon bjuder, huru gärna han än ville slippa att ta emot. Är man däremot fullständigt avhållsam ifråga om kaffe, så kan man, då det bjudes, svara: Nej tack, jag dricker aldrig, smakar aldrig den drycken. Detta är en ovärderlig hjälp vid sådana tillfällen. Då slipper man att ens smaka eller låtsas smaka på den avskyvärda drycken. Både den bjudande och den bjudne slippa ifrån den invecklade apparat, som består i att ömsesidigt krusa, bjuda och tacka, finna sig uti en odräglig tacksamhetskuld och ådraga sig synd genom att bjuda igen av samma vara. Det är ett mångsidigt elände, där utbytet å båda sidor är det sämsta möjliga. Den olyckliga vanan att bjuda har åstadkommit mycket ont. Dess grundprincip är god, ity att den har sitt ursprung från gästfriheten. Men liksom mycket gott kan därigenom åstadkommas då man bjuder behövande på mat eller för kroppens nödtrövt gagneliga ting, likaså kan genom detsamma sedan mycket ont åstadkommas då man bjuder nästan på en fördärvlig njutningsdryck, som är motparten till skada och fördärv. En rättänkande människa bör icke kunna bjuda ens sin värsta ovån på en kopp kaffe, ty varför skulle han vilja löna ont med ont? Huru skulle han kunna kalla sig kristen och vilja traktera sin nästa

med en giftig och fördärvbringande dryck. Det vore i högsta grad elakt att så göra. Att bjuda en person på kaffe bör vara alldeles detsamma som att säga: Jag önskar dig sjukdom och en förtidig död.

Te som ersättningsdryck för kaffe. Vad man kunde vinna genom att låta teet ersätta kaffe är väl obetydligt, då ju te är lika skadligt som kaffe. Den enda fördelen därvidlag vore väl den, att teet icke kunde tänkas bli så överflödigt brukat som kaffe, emedan det icke är så gott, att det väl kan bliva fråga om något egentligt begär därefter. Teet kan genom sina upphettande egenskaper möjligen anses lämpligt som medicinsk värmedryck vid något tillfälle. Antag t. ex. att man har varit ute i vinter och köld och känner sig alldeles genomfrusen, så att man befarar förkylning, då kan en värmande dryck te åstadkomma en mycket välgörande verkan. Men samma goda resultat kan vinnas genom att dricka uppkokt mjölk eller blott uppkokt vatten. Då dessa senare drycker tillika äro ofarliga, bör man föredraga någon av dem framför te. Användes te, är detta den "starkaste" dryck man vid ett sådant tillfälle bör ense sig kunna begagna sig av.

Av vardagliga näringsdrycker, som kunna ersätta kaffe, finnes en mångfald att välja på. Först och främst mjölk, uppkokt eller också kall, eller sur vispad mjölk.

Choklad är en god morgondryck och mycket omtyckt av barn. Om den tillagas på kokt vatten och man icke låter barnen själva tillreda den, ty då slösas gärna såväl med socker som cacao, utan den tillredes sparsamt, så blir den icke så dyr som kaffe.

God köttbuljong kan användas som frukostdryck blott man noga avskummar flottet.

Tunn havrevälling är en utmärkt god morgondryck, som borde användas i alla arbetarehem. Den är inte omständligare att tillaga än kaffe och mycket billigare

än detta. En billig och god sorts havrevälling tillagas enligt följande recept:

- $\frac{1}{2}$ liter vatten,
- 2 matskedar havremjöl,
- 1 matsked socker,
- 1 nypa salt.

Då vattnet kokar iröres det i litet kallt vatten utrörda havremjölet och får uppkoka. Socker och salt tillsättes. Denna havrevälling är utmärkt god att dricka varm om morgnarna, kan även drickas kall. Äver medföres färdigkokt till arbetet, uppvärms, eller hur som helst. Kan även tillsättas med söt eller sur äppel- eller bärsaft. Användes sur saft, måste dock dubbelt så mycket socker (eller mer) tillsättas.

Havrevälling kokt på mjölk. Lika mycket vatten och mjölk tages; man kan även taga endast mjölk. Angpreparerade havregryn eller havremjöl tillsättes så mycket, att vällingen blir lagom tjock. Då vällingen är kokt tillsättes socker och salt. På liknande sätt kan man koka välling av vad sorts mjöl som man har, rågmjöl, kornmjöl eller vetemjöl. Bröd kan ätas till alla dessa frukostdrycker.

Honungsvatten till morgondryck. Uppkokt vatten med en tesked honung samt litet citronsaft uti, det är gott och lämpligt att dricka i stället för kaffe och te.

Saft och vatten, därtill kan alla sorters bärsaft och äppelsaft användas. Passar dock bäst att dricka kall och är alltså en idealisk sommdryck. Äppel- eller bärsaftoppa är mycket lämplig att dricka om morgnarna.

Som måltidsdryck är hembryggt, maltstarkt svag-dricka mycket användbart.

Enbärdricka är en god och billig dryck, åtminstone för dem, som på landet kunna tillvarataga enbären och brygga själva. Även äppeldricka, socker-dricka, hemgjord lemonad och dylikt är icke att förakta.

Dessutom finnes en dryck, som väl är den lämpligaste och lättaste att tillaga och därför den bästa och naturligaste ersättning för kaffe och te. Denna dryck är uppkokt hett vatten med socker och grädd

till. (Kallikåte, Silverte). Den är närande, ty det finnes näringsvärde i vattnet. Rent vatten är en hälsosam, för kroppen stärkande dryck, ty vatten ingår i blodet och är en icke oväsentlig beståndsdel av detsamma. Kaffe är ju endast ett genom tillsats av gift fördärvat vatten. Önskar man om morgnarna något varmt att dricka, intet kan vara så hälsosamt och gott som en kopp sådant te. Att äta bröd till går mycket väl för sig. Ljummigt vatten är icke gott. **Uppkokt hett vatten är mycket gott.** Tillsättes så litet socker och gräde, så får man en utmärkt god dryck, som kan drickas utan att man behöver befara få i sig ett försåtligt, hälsofarligt gift. Då man blir van därvid, finner man det vara lika gott som kaffe. Detta kunna alla, även de fattigaste familjer mäktas bestå sig med i stället för kaffe. Det blir billigt i dubbel mening, emedan de drickandes hälsa och krafter icke därigenom förstöras. Sådant te borde billigt serveras på konditorier och automater, det skulle säkert finna åtgång och drickas av alla, som inse det fördelaktiga uti att begagna sådant i stället för hälsofarligt kaffe och te. För övrigt är denna dryck icke ny, utan känd och använd i vida kretsar sedan många år tillbaka och prisad av alla, som bruka densamma, för dess utomordentligt välgörande verkan både för barn och äldre.

Någon måhända invänder, att här omtalas ju blott matdrycker, icke njutningsdrycker. Naturligtvis, då alla enbart njutningsdrycker äro giftiga och alltså hälsofarliga att förtära. Att äta och dricka något blott för njutnings skull är synd och borde aldrig för en rättänkande och aktningvärd människa ifrågakomma. Synd är också allt som man förtär i överflöd, det som man äter under det man erkänner för sig själv, att detta hade man icke behövt förtära för att erhålla hälsa och krafter. Är då all njutning synd? Vi kunna ju också njuta av att äta vår välbehövlige dagliga spis och dricka goda, hälsosamma drycker, som t. ex. chokolad och dylikt, är då också detta synd? Nej, icke den njutning, som vi hava då vi förtära blott vad som är nödvändigt och nyttigt för att erhålla hälsa och arbetskrafter. Den

njutning, som därvid erhålles, är icke synd utan en Guds gåva, för vilken vi ödmjukt kunna säga Gud vårt lov och tack. Ty vi äta icke för njutnings skull och med njutning som enda mål, utan för nyttans skull, och då hava vi njutningen som en gåva av Gud.

Kaffesurrogaten som ersättningsdrycker för kaffet torde icke vara att förorda. Av dessa finnes en mängd, Idekaffe, Branakaffe, Maltkaffe m. fl. De utlovas alla, enligt annonserna, att vara först och främst oskadliga samt mycket närande och hälsosamma, därtill ett med kaffe jämfällt njutningsmedel. Då kaffe i den förgångna tiden gjort sig så illa känt som njutningsdryck, att man måste beteckna kaffedrickandet som en last, och äro dessa drycker nu verkligen oskadliga, icke behäftade med kaffets skadlighet, då är det ganska märkvärdigt, att man velat kalla dem för kaffe. Är preparatet oskadligt, så borde man tvärtom hitta på något namn, som så mycket som möjligt skiljer sig från kaffe, annars kunde det hända, att de, som övergivit kaffe men dricka dessa drycker, bliva ansedda för att ännu stå kvar i kaffelasten. För tillredandet av en del av dessa "kaffesorter" tar man vanlig god brödsäd, rostar eller förbränner densamma, därefter kokar man en dekokt på den sålunda förbrända säden. Man erhåller alltså ett avkok, som till färg och tillredningssätt liknar kaffe. Huru vet man säkert, att detta är alldeles ofarligt att förtära? Det måtte åtminstone icke finnas något näringsvärde i den uppbrända säden. Varför maler man då icke hellre säden till mjöl och kokar välling av den? Då har den sitt fulla näringsvärde och är nyttig och god att förtära. Välling är icke så gott som kaffe, tycker man. Det som tillför kroppen näring och kraftsubstans är alldeles tillräckligt gott då man är hungrig. Någon enbar njutningsdryck behöves alls icke.

Dessa drycker, som blott till färg och tillredningssätt så mycket som möjligt likna kaffe, söker man förmå folk att dricka i det man framhåller dess stora värde som ersättningsdrycker för kaffe. Alldeles som om meningen med dem vore, att de män-

niskor, som av svag karaktär icke kunna avstå från kaffet, därmed skola narra sig själva, inbillande sig dricka kaffe. Det är en högst barnslig och föraktlig svaghet hos dessa människor, att de icke med vilja kasta ifrån sig en dryck, som de veta vara skadlig, utan att tillgripa ett dylikt lockmedel. Det är ett ömkligt slaveri för njutningen, som är både nesligt och löjligt.

Varför böra icke barn få kaffe? Emedan de i kaffe befintliga gifterna i högre grad än hos de vuxna verka nedbrytande på barnens ömtåliga organism. Alltså kan en längre tids kaffedrickande totalt fördärva barnens hälsa, så att de icke någonsin mer förmå repa sig. Då barnet växer och utvecklas fordrar dess i utveckling stadda organism ovillkorligen kraftiga och sunda näringsämnen för att kroppens hälsa och krafter skola kunna naturligt bibehållas. Det är förståeligt, att ett förstörande nervgift som kaffe, vilket försämrar blodet, måste ha ett mycket menligt inflytande på barnens hälsa. Då barnen jämte födan regelbundet erhålla kaffe, försiggår en oavbruten gifttillförsel, som snart förorsakar många svåra sjukdomar, såsom blodbrist, bleksot etc. Av de kaffedrickande barnen utvecklas individer, som äro svaga och sjukliga samt föga motståndskraftiga vid arbete och andra ansträngningar. "Genom kaffedrickande åstadkommes hos barn andlig och kroppslig efterblivenhet." "Kaffet utgör en verklig förbannelse för arbetarklassen, ty därigenom förorsakas beständig undernäring till stor skada för hälsa och arbetsduglighet". "Bland de surrogat för verkligt närande föda, som man brukar giva barnen, är kaffe bland de skadligaste". Som en följd av att barnen erhålla kaffe, är kroppslig svaghet mycket vanlig jämte andlig efterblivenhet. Synnerligen skadligt för barnen är kaffe om morgnarna på fastande mage och innan de gå till skolan. Det är mycket dumt och ansvarslöst handlat av föräldrarna att giva barnen kaffe i stället för soppa och kraftig, närande föda. Det myckna smörgåsätandet är icke heller hälsosamt, helst då man be-

lägger smörgåsarna med tjockt smör. För mycket fettämne åstadkommer magsyra och magkatarr. Fläsk är otjänligt på grund av sin fetthalt och borde helst aldrig användas till människoföda.

Allt förtärande av mycket fettämne är mycket skadligt. Bevisligen förtäres nu av människor i allmänhet för mycket fettämne i proportion till den mängd av övriga näringsämnen som man äter.

Man bör komma ihåg, att fettämnets mission inom människokroppen är, så att säga, passiv under det att de övriga ämnena, som uppbygga kroppen, kunna kallas aktiva. Av fettämnet förbrukas helt litet, det övriga magasineras av kroppen, det lägger sig som "fettbolster" på åtskilliga ställen, och då det blir för mycket verkar det tyngande och hindrande, förlöande och missbildande på hela organismen. Vida mer tarvar kroppen av de ämnen, varav de röda blodkropparna bildas, av vilka ämnen de finare inre organen, musklerna, benstommen, cellvävnaderna, huden utvecklas. Av dessa senare ämnen förbrukas dagligen en stor mängd, ty dessa organ nötas alltjämt och måste oavslåtligen tillföras kraft. Den smula fett, som dagligen avsöndras, huvudsakligen genom huden i form av svett, är mycket ringa i jämförelse med de övriga ämnena, som kroppen behöver. Fettämnet övergår icke inom kroppen i något annat ämne, utan förblir fettämne vart det än kommer. Det som kroppen icke förmår avlägsna stockar sig och blir vid för stor mängd till skada för organismen. Därför kan en människa mycket väl vara fet men ändå "blodfattig", klen och sjuklig. För mycket fettämne i jämförelse med de övriga näringsämnena är alltså mycket skadligt att förtära. Människan behöver icke mer fettämne än vad som finnes i vanlig lagad, icke fet mat. Alla matvaror, som vi förtära, innehålla fett i mer eller mindre grad. Kolhydraterna innehålla fettämne, detsamma finnes i mjölken som vi dricka, i potatis, ägg, kött och bröd och i all mat. Den smula fett, som alltså ingår i maten vid lagandet t. ex., är alldeles tillräcklig för kroppens behov så att vi icke behöva äta fettämne direkt, breda tjockt smör på brödet eller äta fläsk, som huvudsak-

ligen består av blott fett. Att äta sådant måste vara att förtära för mycket av detta ämne. Av för mycket fettämne bildas hos barnen ett kraflöst hull och icke fasta muskler, styrka och hälsa. Betrakta t. ex. ett får eller nötkreatur vid ordinärt hull. Det förtär intet direkt fettämne, endast gräs, halm, säd och dylikt, dock finnes inom dess kropp hopade stora mängder av fettämne. Människans föda är bättre, fettrikare än djurens. Därav kan man förstå, att för mycket fett ovillkorligen ätes då man förtär "mat", som består av idel fettämne, såsom fläsk eller för mycket smör. Användes smör på brödet, bör man därför breda på detta mycket tunnt. Fläsk och allt som härleder sig från svinkreatur bör icke anses dugligt till föda för människor. Sådant är också, som var och en vet, synd att förtära. Olägenheterna och sjukdomarna, som försakas av för mycket fettätande, äro många. Först och främst att matsmältningsorganismen råkar i olag emedan magen icke förmår smälta och bereda allt det överflödiga fettämnet. Det myckna fettämnet kan verka skadligt om kroppen rätt i övrigt är mager, ty musklerna, som saknas, kunna icke ersättas av fettsvulster. Fettet verkar betungande på organismen, nedsätter energi och rörelseförmåga i hög grad. Då fetma utvecklar sig hos äldre personer kan detta icke anses som en sund kroppskonstitution. För mycket fett alstrar veklighet, försoffning, lättja, tröghet, lojhet och trötthet. Det lägger sig på hjärnan och åstadkommer trögtänkthet. Det som kroppen icke förmår avlägsna lägger sig hindrande och betungande i för stor mängd omkring de inre organen, under huden och på flera ställen inom kroppen. Av fett alstras ett löst, svampaktigt hull, som icke är förenligt med en utvecklingskraftig och arbetsstark kropp. Fettämnet duger icke till kraftnäring för kroppen. Därför bör man se till, att barnen icke få i sig för mycket fettämne i proportion till den mängd av kraftföda, som barnet förtär, ty det behöver mycket litet fettämne men mycket mer av för organismen uppbyggande beståndsdelar.

Som påbredd på brödskivor kan i stället för smör många andra goda, närande matsorter användas.

Honung är gott men dyrt för dem, som icke själva äro biodlare. Den föraktade sirapssmörgåsen däremot är både billig och god samt mycket hälsosammare än smör, åtminstone om man använder den bästa sorten som förekommer i handeln.

Sötat äppelmos är utmärkt gott att breda på bröd. Sådant bör man koka in på hösten så att det räcker för hela vintern, åtminstone fruktrika år. Det kan då göras mycket billigt.

På samma sätt kan man använda stadig sylt och kompott av alla möjliga sorters matnyttiga bär. Sylt på bröd är både gott och billigt, åtminstone för lantbefolkningen, som har bären oköpdas. Lingonmos är gott att äta, brett tjockt på bröd. De, som på landet själva kunna insamla sina lingon, kunna ju koka in så mycket därav, att det räcker hela vintern i stället för smör. Alldeles som man gjorde på landet förr i tiden, då man för vinterbehov på hösten inkokte "en tunna" surt lingonmos. Detta ingick sedan sötat eller blott blandat med mjölk i matsedeln under vintern vid alla upptänkbara tillfällen. Sött lingonmos, brett på bröd, är väl den mest idealiska barnmat, man gärna kan tänka sig. Få barnen därtill kokt varm mjölk, så ha de icke orsak att klandra kosthållet.

Av riven ost och grädde kan man göra en sorts mycket gott smörgåsbred. Man river ost, gammal hård sådan, samt överblivna ostkanter, som också kunna användas. Den rivna osten kryddas med peppar och salt samt utröres med söt grädde till en lagom tjock massa.

Av morötter kan man göra ett utmärkt gott mos att breda på bröd.

Om sommaren kan man bereda smultronröra på följande sätt. Väl rensade och sköljda smultron läggas i en kruka tillsammans med strösocker, detta röres sedan länge tills alla bären äro väl söndermosade. Detta, brett på bröd, är en delikatess, men kan icke förvaras länge. På samma sätt kan man bereda mos av även andra kärnfria bär.

Av sådana matvaror som ägg, kokt kött, lever, fisk m. m. kunna tillagas "färser" eller mäs, vad man

vill kalla det, att breda på bröd. Brödet belagt med dylikt sovel smakar utmärkt och detta är även ett lätt iordningställt födoämne.

Ett gott pålägg på bröd kan beredas av färskt eller kokt, väl malet eller hackat kött, kryddat med peppar och salt samt finhackad lök och en rå äggula inblandad.

Undernärda barn äro oftast resultatet av kaffe och smörgäsdieten. Därtill slarvigt tillagad föda, som de fått att förtära på oregelbundna tider, utan varken ordning eller mått. Barn böra ha sina bestämda matransoner på bestämda tider, bröd och mjölk och annan lämplig vällagad, närande föda. Intet enbart njutningsmedel, som skadar hälsa och nerver, bör vara tillåtet för barn. Man säger om den arbetande befolkningen, att den ofta icke har råd att skaffa sig annan mat än kaffe och bröd. Men kaffe kostar ju också penningar! För dessa penningar, som man ger ut till kaffe, kunde man köpa något annat matnyttigt, t. ex. mjölk eller mjöl och koka välling att äta till brödet. Barnen sluppo då icke blott ifrån det farliga kaffegiftet, den mat, som de alltså erhöilo, vore åtminstone närande och hälsosam. Barnen skulle behöva blott obetydligt mer för att må utmärkt och växa upp till friska och kraftiga människor, välnärda och starka till kropp och själ.

Den oförståndiga modern säger: "det skulle vara hårt att icke unna de stackars barnen litet kaffe". Säg hellre: det är i högsta grad hjärtlöst och elakt att fördärva barnen med kaffe. Vidare: "barnen hava i kaffedrickandet en uppmuntran i sin trista tillvaro". Något sådant, nervsystem och hjärta starkt påverkande njutningsmedel, behöva icke barnen. De kunna inom hemmet finna nöje i många naturliga och friska nöjeskällor, varför de icke behöva begagna någon sådan skadlig, stimulerande dryck. Dessutom verkar kaffe i längden i motsatt riktning mot vad man alltså åsyftar med densamma. I stället för nöje och uppmuntran

vinna vaneförbrukarna en tom, ödslig och glädjelös tillvaro. Melankolisk, nedtryckt och tung till lynnet är han var stund han icke står under kaffegiftets direkta inflytande. Kaffet verkar alltså fördrivande på de makter, som bringa glädje och skönhet, tillfredsställelse och ro till människornas värld. Kaffedrickerskans sinnesstämning är alltid ödslig och trist, hon lever i en grå vardagstillvaro, i förtid åldrad och dyster mer än som skulle vara fallet utan detta gift.

Genom kaffe och smörgåsätande fördärvas barnens magar, förgiftas deras blod. Därtill bliva de därigenom "nervösa", retliga och bråkiga. Barnens vanliga friska aptit fördärvas, de bliva petiga med maten, få begär efter kaffe, sötsaker och andra smakstarka maträtter samt motvilja mot sunda, lättsmälta födoämnen, som gröt och dylikt. För några år sedan lärde jag känna två små flickor, som voro ensamma hos fadern sedan deras moder hade övergivit dem. De voro mycket bleka och magra. Deras armar och ben voro smala och blåvita som under någon svår sjukdom. De voro, som var och en kunde se, mycket efterblivna i såväl kroppsligt som andligt hänseende. Då jag ville tillaga gröt och pannkakor åt barnen, förklarade fadern: "det tjänar ingenting till, ty barnen äta det inte". Vad brukar ni då ge barnen att äta? "Jo, kaffe och smörgås samt potatis och fläsk." Då jag invände, att detta var bara olämplig föda för barnen, svarade fadern: "Man måste ge dem det de vilja äta!" Det visade sig dock sedan, att dessa barn kunde äta både gröt och pannkaka och kokt mjölk och bröd med god aptit, blott de hunnit vänja sig av med kaffedrickandet. De kaffedrickande barnen tyckas ibland se mycket duktiga ut åtminstone strax efter det de hava druckit kaffe. Det dröjer dock icke länge förrän svaghet och sjuklighet infinna sig. Ett annat offer för kaffegiftet var ett litet vackert flickebarn, fosterbarn hos en änkefru på landet. Hon uppföddes huvudsakligast med kaffe och i detsamma doppat bröd. Den lilla flickan var inte precis mager, hon tycktes tvärtom

våra vid gott hull, men tålde mycken liten ansträngning. Antingen var hon helt blek, eller flammade hennes kinder av en mörk feberrodnad. Jag minnes särskilt, att hon hade mycket dålig sömn; då hon sov andades hon hastigt, oftast badade hon i svett och hennes ansikte blossade av en stark feberrodnad. Detta utan att varken rumstemperaturen eller beklädnaden var något särskilt varm. Vid omkring 12 års ålder var hon mycket klen, sjuklig och blek. Vid 14—15 års ålder angreps hon av en lungsjukdom, som snart ändade hennes liv. Till detta senare var väl icke kaffet skulden, men ändå, nog hade hon såväl som andra kunnat tillfriskna från den sjukdomen om hennes kropp hade varit frisk och stark, uppbyggd av hälsosam föda.

Vanor är en oerhörd stark makt i en människas liv. De mödrar eller äldre personer, som veta detta, som kanske själva känna sig bundna av en mångårig vana vid ett hälsofarligt bruk eller missbruk, de, som veta huru svårt det är att övervinna ett sådant och som hava erfarit, att det kostar en segsliten, förbittrad strid emot njutningsbegäret för att vinna seger över detsamma, huru kunna dessa äldre begå en så oerhörd orätt emot barnen, som att vänja dem som små vid att dricka kaffe, invänja dem i kaffedrickandets dåliga vana, göra kaffet till en daglig nödvändighetsdryck för dem, vilken vana antingen kommer att i grund fördärva dem, eller förorsaka dem svåra strider och lidanden att övervinna. Någon har föreslagit kaffeförbud som ett medel mot det omåttliga kaffedrickandet. Något förbud kan det väl icke gärna bliva frågan om för de äldre, som känna kaffets skadlighet för hälsan. Var och en till mogen ålder kommen människa har ju sin fria vilja att lyda, vilja att taga sig tillvara för det skadliga och fördärvande giftet, eller vilja att trots sin vetskap om dess skadlighet dricka detsamma och fördärva sig därmed. Var och en har alltså sin vilja att lyda, antingen till gott eller ont. Att söka hindra dem tjänar till intet, ty de hava dock synd, då längtan finnes efter det som är ont och

orätt. På annat sätt förhåller det sig med barnen, de äro icke födda med vetskap om kaffets skadlighet. De hava ingen fri vilja, utan måste taga emot det som föräldrarna tillagar för dem. De bliva icke genast sjuka av kaffet, ity att dess nedbrytande egenskaper verka helt långsamt. Även gör man giftdrycken åt barnen så god som möjligt för att barnen skola vilja ha den. Barnen äro ju landets skatt och framtidshopp, deras fördärvande är hela landets olycka, deras sundhet och hälsa är en lycka för hela landet. Därför kunde man väl vänta av landets regering, att de av intresse för barnens välfärd lagstiftade emot den mycket vanliga oseden att de äldre fördärva barnen genom att ge dem kaffe och andra direkt skadliga giftdrycker. Barnen borde hållas utanför dessa laster tills de hunnit den ålder och mogenhet, att de själva kunna döma över vad de vilja eller icke vilja. En lag borde alltså stiftas, enligt vilken det kunde beivras som brott och straffas att giva barn t. ex. under 15 år kaffe, rusdrycker, tobak och dylikt. Alla skulle endast vinna på ett sådant förbud. Barnen skulle åtminstone under de späda barnåren bliva befriade från många sjukdomar och sjukdomsorsaker. Mödrarna skulle bliva tvungna att möda sig en smula med att tillaga ordentlig mat åt barnen, ty sådan blir i alla händelser billigare än kaffe, i motsats till vad som nu sker i månget hem, där man brottsligt ringaktar barnens såväl kroppsliga som andliga fostran. Ja, man vanvårdar och undernär barnen med flit för att få dem så eländiga som möjligt, för att ha barnens elände och sjuklighet att beskärma sig över då man går för att tigga. Vilken människa röres ej till medlidande och hjälpsamhet då han ser små sjuka barn. Det finnes föräldrar, som icke äro värda detta namn, dessa borde kunna nås av lagens tuktande arm.

Kaffedrickandet är därtill en stor synd. Förtärandet av denna dryck är en osed som den kristne icke bör kunna förena med sina levnadsvanor. Det är icke sannt, säger ni, jag har sett många kristna dricka och dagligen använda denna dryck. Huru ofta använ-

des den dessutom icke vid de kristnas föreningar och fester? Trots att så sker, är det dock en synd och de namnkristna, som i sin försöffning använda denna dryck, må icke anses för verkliga, levande kristna. Ser jag en person dricka kaffe, så är för mig detta ett säkert bevis för, att han icke är någon kristen. Han kan vara en namnkristen, eller en i synd fallen sådan, eller en som kan bliva en sådan, men icke en trogen och lydaktig kristen, ty en sådan får icke med vilja göra något som är synd eller last.

NÅGRA INVÄNDNINGAR.

“Gud har låtit kaffeörten såväl som alla andra örter växa på jorden, och Gud har skapat allt till människans nytta, då är det ju tydligt och klart, att människan får tillgodogöra sig även denna ört.” Det finnes mycket som Gud har låtit växa, som människorna icke kunna äta, emedan det skadar dem. Huru se vi icke på jorden en stor mångfald giftiga örter, som icke av varken djur eller människor kunna användas till föda. “Dessa växter äro kanske nyttiga till medicin”, men mediciner äro icke för friska personer och dagligt bruk. Dessa icke ätbara men giftiga träd och örter äro kanske nyttiga till något annat, t. ex. bränsle, eller också rikta de naturen som prydnadsväxter eller kunna de kanske användas till något industriellt ändamål. För något sådant är måhända även kaffebusken nyttig. Där- emot måste det betraktas som en synd och en odygd av människan och som en lydnad för en från det onda kommande frestelse att taga av denna örts frukt, kasta bort det i vanliga fall ätbara köttet, tillvarataga fruktens giftiga kärna, bränna densamma liksom för att i än ytterligare grad fördärva allt näringsvärde, samt göra en dekott på denna fördärvade fruktkärna för att förgifta sig med i densamma befintligt giftämne. Uppfinnareideen till detta och alla dylika njutningsmedel är utgången från djävulen, som på allt sätt söker fördärva människorna. Varför låter Gud då dessa gifter finnas för att människorna skola taga därav och för-

gifta sig och försynda sig emot honom? Lasterna måste finnas för att de goda må finna tillfälle att prövas inför dem och inför all synd och bestå provet, för att de utvalde måtte beprövade rena och klara varda och därigenom vinna ett stort andligt värde och en övermåttan stor andlig härlighet och skönhet, lydnadens skönhet nämligen. Huru böra vi icke förakta dessa njutningsdrycker då vi veta, att frestelsen till allt sådant är utgången från djävulen, som på allt sätt verkar för människors fördärv.

Är kaffet icke synd, men enligt Guds vilja tillåtet, tala då aldrig vidare med oss om Guds godhet. Har Gud givit sina barn ett farligt giftämne att förtära, genom vilket många sjukdomar, svagheter och lidanden tillfogas dem och genom vilket deras krafter fördärvas, kunna vi väl då kalla Gud för god? Nej, då måste vi kalla Gud för hård och grym emot sina barn, om det är med Guds vilja som vi taga oss sådant att dricka. Hade Gud givit människorna något att äta, som förstörde deras krafter och försvagade deras hälsa, huru skulle då icke de fattiga människobarnen hava rättighet att komma med bittra förebråelser emot Gud. Herre, du gav oss till mat något som fördärvade oss, gjorde oss till svaga, eländiga, sjuka stackare, nästan odugliga att genom ansträngande arbete på jorden förskaffa oss ett naturligt hälsosamt dagligt bröd. Men nu äro vi förvissade om, att det icke är med Guds vilja som vi bruka dessa giftiga drycker och att vi tvärtom därigenom göra en stor synd.

Därför tänk på, att du icke kan bedja Gud bevara din hälsa, så länge du brukar denna dryck. Försöker du därmed, hörer du icke då ett svar från Gud i ditt samvete sålunda: vill du att Gud skall bevara din hälsa och bevara dig för allt ont, se då till, att du icke förtär sådant, som direkt skadar dig. Den, som med vilja giver sig i fara, han förgås däruti. Syrak 3:27.

Men du invänder, kaffet är icke synd då jag tackar Gud därför, ty så säger Guds ord: "Allt är gott, som varder mottaget med tacksägelse." Den som så tänker, han bedrager sig själv, ty att tacka Gud för en sak, med vilken man gör en synd eller utövar en last, är en dumhet och en hädelse. Det finnes verkligen människor, som i sin blinda enfald säga, "tack gode Gud för kaffet" och tro, att de därmed hava gjort en god tacksägelse. Att så handla är att likna tjuven, som, enligt berättelsen, sjöng: "min gärning nådigt skåda etc." då han bar ett stulet får på ryggen. Han trodde sig måhända kunna tacka Gud för den egendom, som han på orätt sätt genom stöld förvärvat. Icke till Gud, men till djävulen böra de vända sig, som vilja tacka för kaffet. Han, människornas fiende och fördärvare, är den, som de böra tacka för denna skadliga uppfinning. Men då kanske någon säger: det är icke mer än rätt att vi då äro djävulen tacksamma, eftersom han har givit oss denna goda dryck, som vi, trots allt, sätta mycket värde på. Var tacksam om du vill, men kom ihåg, att djävulen aldrig, i motsats till Gud, giver människorna något för intet. Djävulen fordrar alltid betalt för sina gåvor. Det hjälper icke, att du betalar dem med dina penningar, ty dessa tillhöra honom förut. Du är som en oomvänd och ogudaktig människa ett djävulens barn, och all djävulens barns egendom är också djävulens tillhörigheter. Men som betalning för alla sina härliga gåvor i form av kaffe, rusdrycker, tobaksrökverk, orättfärdigt förvärvat gods, därtill alla syndiga njtningar och handlingar fordrar han av dig en, enligt hans åsikt, mycket liten och föraktvärd sak, och den saken är din själ då du slutligen är död. Tycker du, att dina njutningsdrycker äro värda det priset?

Man säger, bibeln förbjuder icke kaffe, därför kan jag icke tro, att det är synd. Vad säger Jesus om detta? Icke det som går in genom munnen orenar människan, ty det går ned i buken och avlägsnas på naturligt sätt. Men det som går ut ifrån munnen, det orenar människan, ty det kommer från hennes hjärta.

Från hjärtat utgå onda tankar, mord, hor, skörlevnad, tjuveri, falska vittnesbörd, hädelser. Sådant orenar människån, icke den mat, som hon åter. Vi böra vid läsandet av dessa Jesu ord komma ihåg, att judarna på Jesu tid, de, till vilka dessa Jesu ord ställdes, voro renade genom Mose lag från all yttre synd, förnämligast frosserisynden. Judarna följde noga lagen, de frossade icke, aktade sig väl för allt som var förbjudet i stadgarna, skadliga, orena njutningsdrycker voro icke ens kända på den tiden. Som alkoholisk dryck fanns endast vin, som dock icke var synd att förtära måttligt, emedan det innehöll ett ganska högt näringsvärde. Därför kunde Jesus säga åt dessa judar: Icke det som I äten orenar eder, men det som I sägen och gören så mycket mer, till vilka synder frestelser utgå från edert onda hjärta. Mt. 15:18. Dessa synder voro alltså hos dem de väsentliga, så att Jesus Kristus var tvungen att hos dem angripa desamma. Ingen bör tro annat än att om någon sådan last som förtärandet av kaffe eller näringslösa rusdrycker hade övats bland judarna, Jesus och Johannes på det bestämdaste skulle hava uppträtt däremot och förbjudit att något sådant bland lärjungarna brukats.

Här komma de, som mena sig vara kristna, sägande: "Guds rike är icke mat och dryck, utan rättfärdighet, frid och fröjd i den Helige Ande". De, som alltså söka försvara sitt kaffedrickande med detta bibelspråk, borde icke leva så, som om Guds rike för dem vore huvudsakligen kaffedrickande och vällevnadens njutningar, ty ett sådant levnadssätt låter icke förena sig med frid och fröjd i Gud. Vidare: "äta vi så äro vi icke bättre, äta vi icke så äro vi icke sämre." 1 Kor. 8:8. "Det gör ingenting till Guds rike vad vi äta och dricka, blott vårt hjärta är rätt inför Gud." Lägg märke till motsägelsen i detta resonemang. Jesus säger: från hjärtat utgå onda frestelser, alltså frestelser även till vällevnad och allehanda syndiga njutningar. Huru kan då det hjärta, från vilket dessa onda frestelser utgå, vara rätt inför Gud? Icke är väl det hjärta, som längtar efter orena njutningsdrycker och frosseri,

rätt inför Gud? Den, som icke strider mot dessa frestelser, har icke ännu genomgått omvändelsens pånyttfödelse. Även den kristne med det förändrade hjärtat måste alltid vara på sin vakt och akta sig för att lita för mycket på sitt illfundiga och dåraktiga hjärta, att han icke förledes att taga djävulens frestelser som någonting rätt och tillåtet. Begärelserna äro icke synd då de av en helig vilja motsägas, men då de tillstädjas åstadkomma de synd. "Då begärelsen har avlat, föder hon synden." Aposteln Paulus säger: "Alla de, som drivas av Guds Ande, äro Guds barn." Rom. 8:14. De finnas, som säga: "det gör intet till Guds rike vad vi äta eller dricka, om vi förtära skadliga njutningsdrycker eller njuta av frosseriets fröjder, ty vi äro ändå Guds barn." Det är icke av Guds Ande, som är renhetens, kärlekens, lydnadens, ävensom måttlighetens och avhållsamheten från de jordiska njutningarnas ande, som de människor drivas av, som så tala. Nej, de drivas av själviskhetens, de köttsliga begärelsernas och de jordiska njutningarnas ande, men denna ande är av djävulen och hans begär är att hålla människorna orena i synder och laster, så att Guds ande för deras orenhets skull måste fly ifrån dem.

Kaffedrinkaren säger:

Icke har någon människa blivit frälst därför att han frånsagt sig att dricka kaffe. Nej, icke heller blir någon med sitt kaffedrickande frälst. Men de, för vilka kaffedrickandet är den väsentligaste synden, den s. k. vanesynden, äro närmare till frälsning om de övergiva denna synd. Den, som för Jesu Kristi skull överger denna last, men icke blott kaffet, utan all synd, han varder frälst, och hans förgångna livs synder förlåtna för frälsarens skull, från den stund då han överger sin synd. Hava icke de kristna, som före detta druckit kaffe och avlidit, blivit frälsta? Jo, för så vitt kaffedrickandet för dem var en omedveten synd och om de voro lydaktiga uti allt, varuti de ägde kunskap. När de så inför döden bådo Gud om förlåtelse för all sin synd, även de omedvetna synderna, då för-

lät Gud även dessa synder, och deras själ blev frälst. Dock hava de på jorden genom sjukdom och många lidanden plågats för sina synders skull. Hädanefter, då kaffets skadlighet är känd av alla, kan icke denna synd av Gud dömas som omedveten, kunna icke de bliva frälsta, som vilja fasthålla vid denna synd!

All inkomst, som förvärfvas genom kaffe, är synd, antingen penningarna förvärfvas genom att odla eller sälja, eller genom att arbeta med densamma varan, genom kaféörelse och dylikt. Ingen kristen kan mottaga eller på något sätt tillgodogöra sig penningar, förvärfvade genom kaffe. Att tillgodogöra sig penningar genom kaffehandling är fullt ut lika stor synd, som att stjäla eller åtnjuta penningförvärfv genom någon annan oren last. Även den inkomst, som staten tillgodogör sig i form av tull, är synd och orätt, såväl som tullmedel, inkomna för andra onyttiga och skadliga ting.

Sveriges land och dess enskilda människor hava även synd genom att utge penningar för kaffe. Att köpa kaffe är att på ett onyttigt och syndigt sätt förvärva de måhända rätt och ärligt förtjänade penningarna. Dessa penningar borde istället användas till inköp av goda, närande födoämnen, eller på ett för människorna nyttigt sätt. De penningar, som Sveriges folk årligen utger för kaffe, lära uppgå till en fabulös summa, hela 40,000,000 kr. Om alla dessa penningar bleve sparade och använda till nyttiga ändamål, vad gott skulle icke genom dessa kunna uträttas, vad fattigdom skulle icke därigenom kunna avhjälpas. Huru mycken sjukdom och svaghet skulle icke med kaffet försvinna från Sveriges land.

Alltså vill du bevara din hälsa, övergiv kaffedrickandet. Vill du spara dina penningar till nyttiga ändamål, då bör du **framför allt sluta upp med att begagna kaffe.**

Vill du vara en kristen i detta ords rätta bemärkelse, då måste du **nödvändigt avstå från kaffedrickandet, ty som kristen kan du icke fasthålla vid denna synd.**

Men kanske du likväl säger! Jag vill ändå trots allt, dricka kaffe. Det är ingen som behöver bry sig om huru jag gör i det hänseendet, jag skadar ju ingen annan än mig själv, med mitt kaffedrickande.

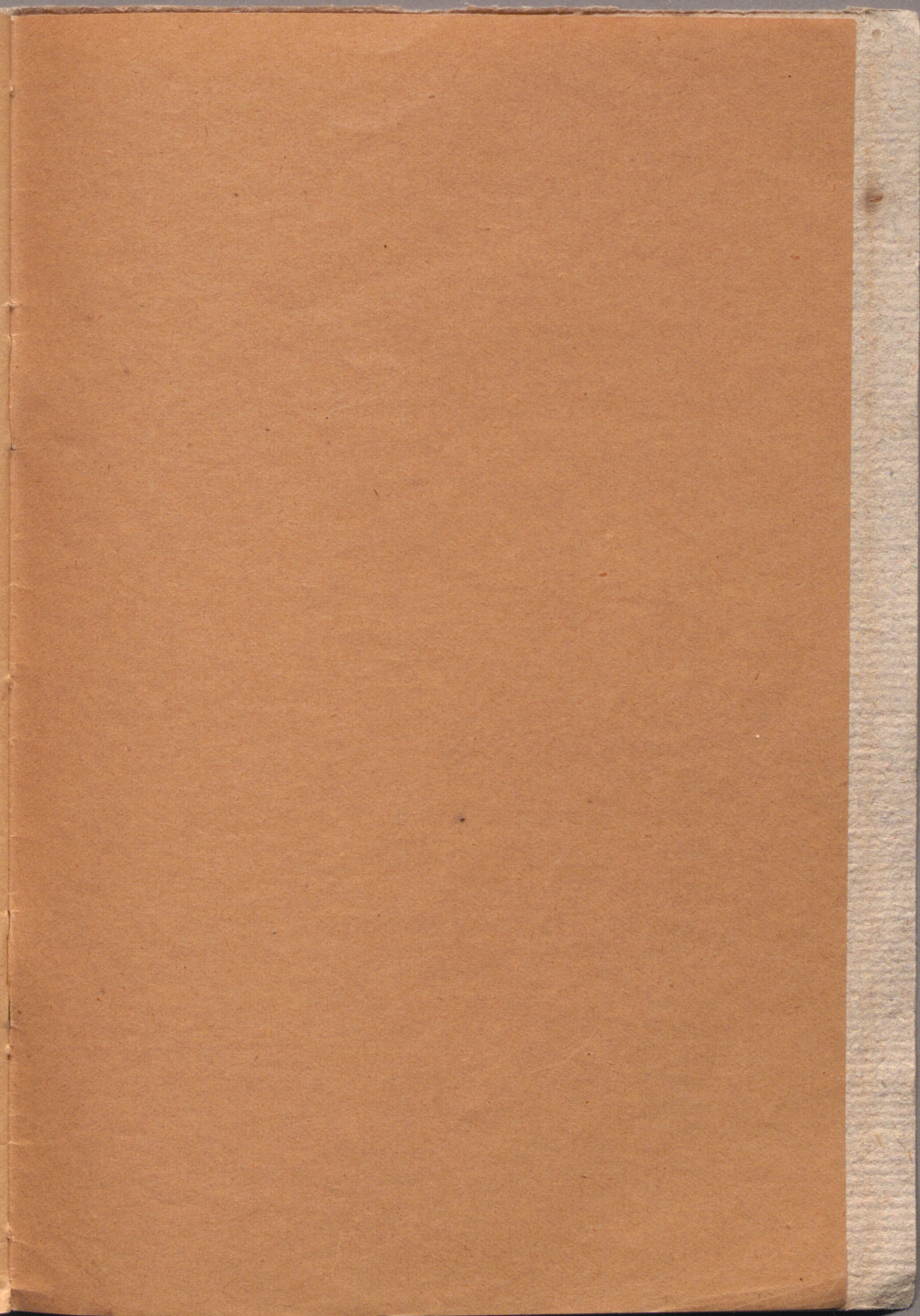
Jaså, du skadar ingen annan än dig själv. Tänk, om du är kvinna, att du som kaffedrickerska giver dina barn i arv en dålig, undermålig kroppsfysik, nervösa och andra svaghetsjukdomar. Är detta icke att skada dem, som stå dig närmast och som borde vara dig kärast. Huru vill du försvara dig emot dina barns anklagande röster, då de en gång komma för att ställa dig till ansvar, dels för sin medärvda sjuklighet, dels för det du genom ditt direkta synliga exempel och handlingssätt tidigt infört dem i en skadlig last.

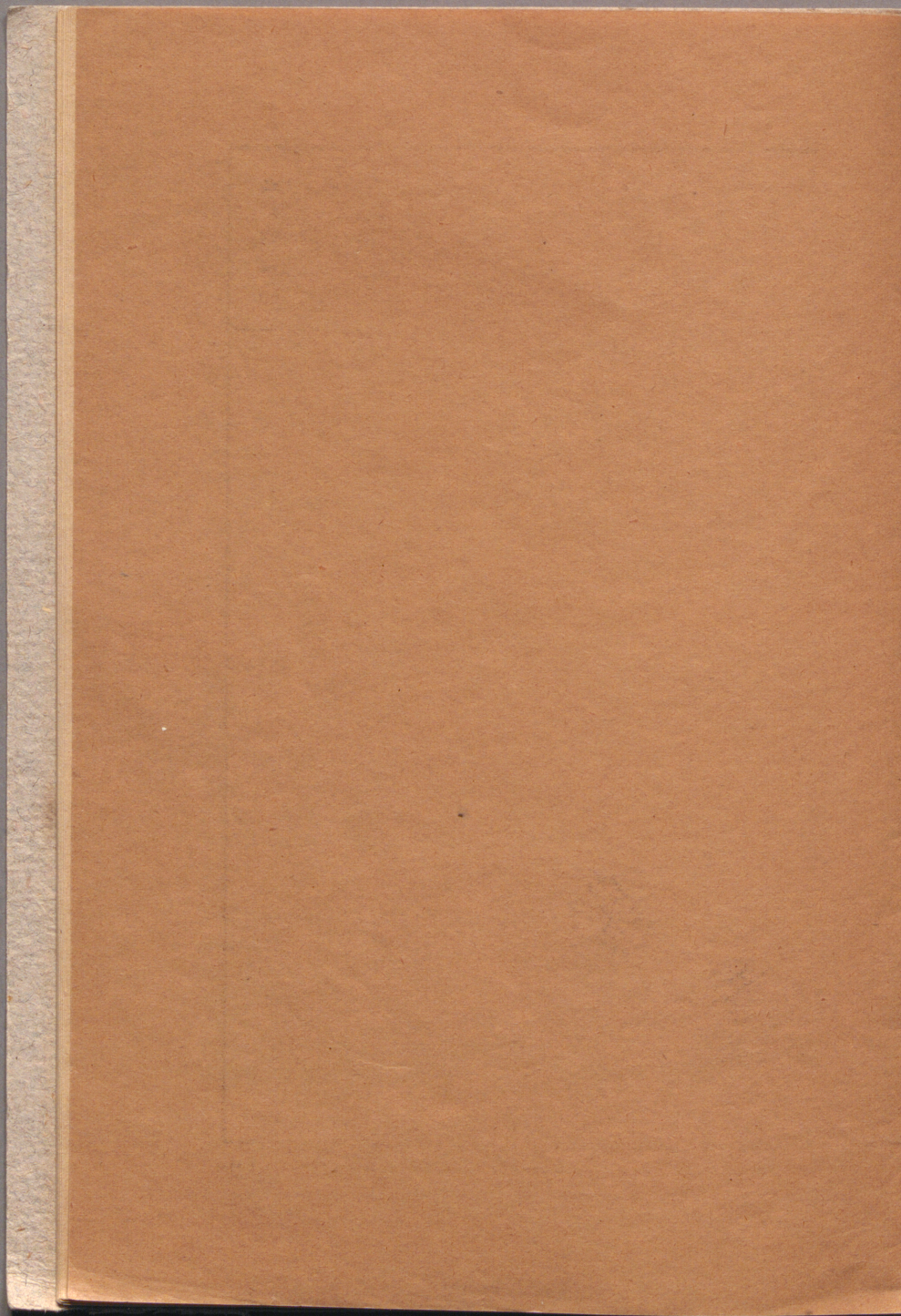
Du kaffedrickande människa, som säger, med mitt kaffedrickande gör jag blott mig själv skada, ingen annan behöver lida därför. Tänk dock på, att du genom ditt kaffedrickande för din egen del **gillar lasten**, och att du genom ditt dåliga exempel inför din omgivning verkar för det onda och för din lasts spridande. Även kanske du genom ditt direkta handlingssätt verkar för din nästas förförelse, i det du bjuder andra på den fördärliga lastdrycken och även mottager andras inbjudan att dricka densamma. I stället för att så göra, vore det din plikt som människa och kristen att först och främst själv överge det skadliga njutningsmedlet samt därefter arbeta emot denna last så långt du med ditt inflytande kunde nå. Att själv begagna kaffet, under det man verkar för dess bortrensande hos andra under förevändning att andra kanske icke hava råd och dylikt, är en galenskap, ty vem bryr sig om dina ord, då du själv övar den last, som du förbjuder hos andra. Förrän du har rättighet att åtsäga någon annan att överge sitt kaffedrickande, måste du själv hava renat dig från densamma vanan, om du önskar, att dina ord icke skola bliva utan resultat.

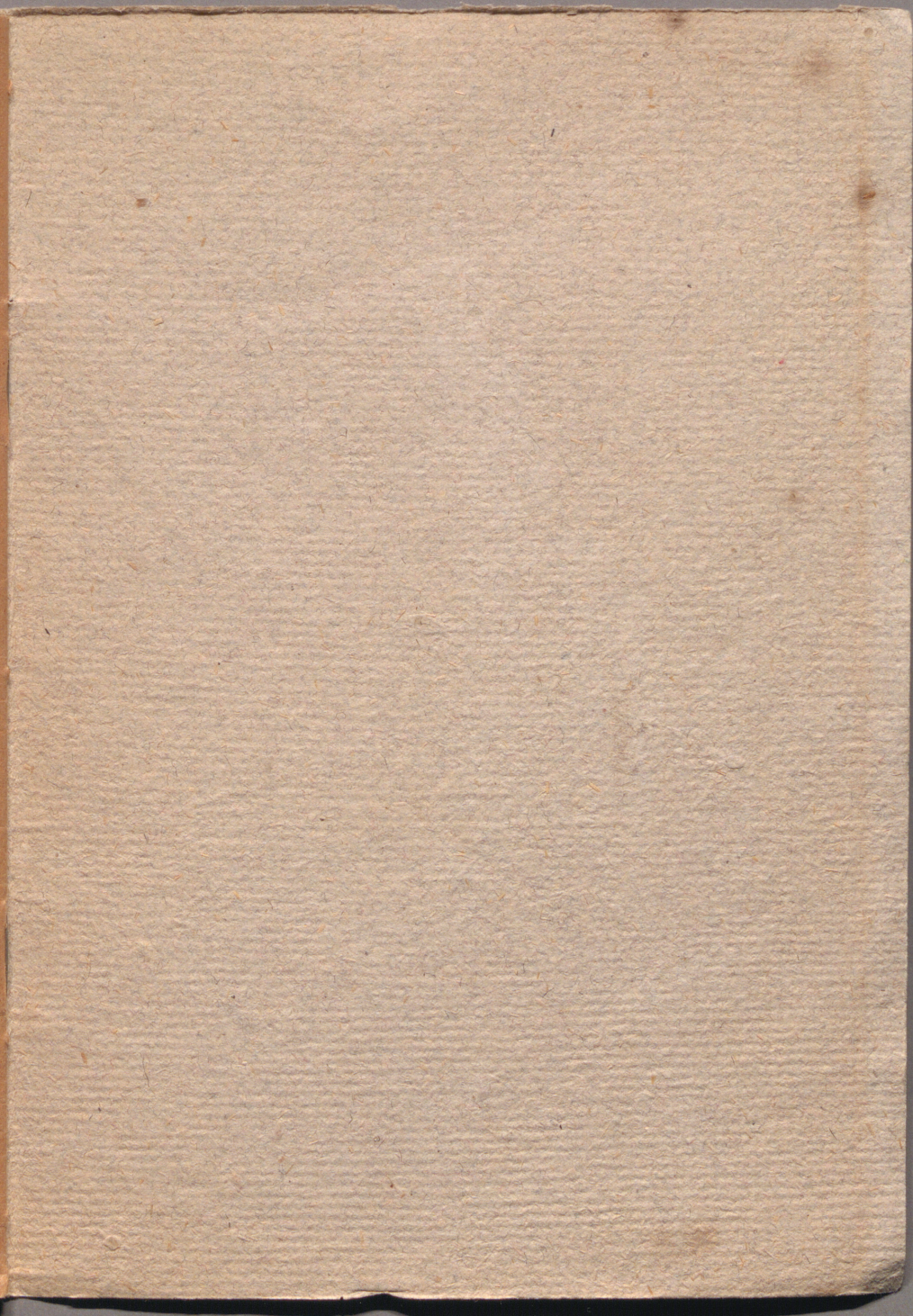
Den människa måste vara mer än lovligt korttänkt, som icke inser, att hon skadar andra genom att skada sig själv. Du, som menar, att du icke skadar någon annan än dig själv med ditt kaffedrickande, du medger ju ändå, att du skadar dig själv. Tänk då på alla dessa, som du med din fullkomliga hälsa och kraft kunnat gagna. Tänk på, att ditt liv har värde, eller åtminstone i din egenskap av kristen borde ha värde för andra. Denna hälsa, denna kraft, detta liv, med vilket du kunde vara andra till tjänst, fördärvar du. Detta är icke enbart att skada sig själv! I stället för att hemligen eller uppenbart bruka en skadlig njutningsdryck borde du kasta den ifrån dig med avsky, hatande den dryck, som bringar tusenden av dina likar i fattigdom och sjukdom och andlig förnedring. Och sedan du själv har avstått därifrån, så är det din plikt att med all kraft verka för att dessa dina likar upplysas om det skadliga i denna drycks njutande samt förmås att överge densamma.

Se, du hade kunnat rädda dem!

Du hade kunnat lära dem något annat och bättre. Du har icke gjort det, du har svikit din mänskliga plikt. Alla dessa, som du hade kunnat nå med ditt goda inflytande, skola stanna nere i last, fattigdom och sjukdom och gå förlorade både för tid och evighet. Detta blir då din skuld. Var är du nu, som sade: **Jag gör ingen annan än mig själv skada med min last!** Har du icke gjort alla dessa ont, som du hade kunnat upprätta och rädda? Har du icke sålt dem alla för din lasts skull? Har du icke försummat din mänskliga plikt? Må vi därför alla var och en i sin stad tänka på vår plikt emot nästan, i det vi alltid och allestädes stå det onda emot. Vi äro alla ansvariga för varandra, den ene för den andre, uti att alltid visa en kristens goda exempel, och, där så ske kan, lära, rädda och upprätta varandra. **Ve den, som anser sig utan skuld till sin nästas fördärv.**







Kungl. biblioteket, Stockholm



50001

000 111 628