

Ekön.
Kopkonst.
(Pn.)
1892



Vegetariska festmiddagsfunderingar

fragment ur ett otryckt arbete

af

JUSTUS.

»**M**en — hvad äter ni då?»

Svaret är lätt gifvet, men svårt förstådt. — »Icke kött, icke fisk? Men huru kunnen I väl lefva så? Det är ju det allra nödvändigaste! Icke kan jag bjuda mitt umgänge på en middag utan fisk och kött, för att nu ej tala om den delikata fogeln?»

Låt oss försöka! — att börja med utan att inlåta oss på någon annan fråga än den om smaken. De öfriga spörsmålen spara vi till kaffekoppen.

Antag alltså att vi vilja gifva en festmåltid utan fisk, kött och fogel — en riktigt förnuftsänlig måltid, hvad val af rät-

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

Bonor,	Kastanjer,	Brysselkål,	Bland. rotsaker,
Sockerrötter,	Potatis.	Nässelkål,	d:o grönsaker.

Till puréer serveras rostadt hvetebröd, till soppor äggkroketter, förlorade eller hårdkokta ägg.

1892

Ekön.
Kopkonst.
(Pn.)
1892



Vegetariska festmiddagsfunderingar

fragment ur ett otryckt arbete

af

JUSTUS.

»**M**en — hvad äter ni då?»

Svaret är lätt gifvet, men svårt förstådt. — »Icke kött, icke fisk? Men huru kunnen I väl lefva så? Det är ju det allra nödvändigaste! Icke kan jag bjuda mitt umgänge på en middag utan fisk och kött, för att nu ej tala om den delikata fogeln?»

Låt oss försöka! — att börja med utan att inlåta oss på någon annan fråga än den om smaken. De öfriga spörsmålen spara vi till kaffekoppen.

Antag alltså att vi vilja gifva en festmåltid utan fisk, kött och fogel — en riktigt förnuftsenslig måltid, hvad val af rätterna beträffar, om än antalet rätter blifver för stort.

Vi sammanställa följande urval:

Soppor.

Puréer på:

Jordärtskockor,	Tomater,
Morötter,	Selleri,
Bönor,	Kastanjer,
Sockerrötter,	Potatis.

Soppor på:

Grönkål,	Lök,
Blåkål,	Svamp,
Brysselkål,	Bland. rotsaker,
Nässelkål,	d:o grönsaker.

Till puréer serveras rostadt hvetebröd, till soppor äggkroketter, förlorade eller hårdkokta ägg.

Hufvudrätter.

Ryska ärter med ris och smör.

d:o » blomkål och smör.

d:o » sockerrötter och smör.

Bruna bönor » brysselkål och smör.

d:o » ris och smör.

d:o » stekta äpplen och katrinplommon

Hvita bönor » d:o » d:o

d:o » kastanjer

Purée af kastanjer med

d:o jordärtskockor » } bönor, ryska ärter

d:o sockerrötter » } eller griljerade

d:o potatis » } rotsaker.

Blandad purée

Veg. kotletter, ris, champignonsås.

Brynt kålhufvud (veg. stek), bruna eller hvita bönor.

Till alla hufvudrätter serveras potatis- eller riskroketter
sallader, geléer, gurkor, lök, i saltvatten konserverade oliver.

Någon lämplig sås, företrädesvis champignon-, kan användas
att förhöja anrättningens välsmak.

Mandelmjölk.

Mellanrätter.

Champignonomelett
Sparrisomelett

Omelette aux fines herbes
Spenatomelett

Sparris
Kronärtskockor
Ärtskidor
Franska ärter
Turkiska bönor

Socketärter
Sallad
Blandade grönsaker
Spenat
Blomkål

Makaronipudding
Majspudding (kaka).

Plumpudding
Fruktpudding (kaka).

Efterrätter.

Marmelade		Glacé
Glacerade frukter.		Konfektyrer.

Kompotter.

Äpplen	Apelsiner		Russin	Valnötter
Päron	Fikon.		Mandel	Dadlar.

Emellan soppan och hufvudrätten kan (i stället för fiskrätten) serveras någon lätt grönsaks- eller risrätt t. ex.

blomkål med potatis au naturel, smör,

italiensk sallad med majonäsås,

ris med champignoner

m. m. d.

* * *

Här hafva vi vårt urval. Låtom oss nu med ledning deraf visserligen icke förnufts- men väl modeenligt sammanställa en festmåltid med ända till 7 rätter mat.

Vi iakttaga dervid att ärter och bönor såsom alltför ägg-hviterika vid det förnuftsensliga bordet i regeln förekomma en högst två gånger i veckan. Kål, grenfrukter, rotfrukter eller grönsaker deremot hvarje dag. Då emellertid ett allt för mycket häraf *att börja med* ofta bekommer den ovane mindre väl, förlägga vi aldrig vid en festmåltid tyngdpunkten till dylika rätter utan i stället till mjöl-, gryn- och äggrätter t. ex.

- 1) Buljong på rotsaker, klimp.
- 2) Blomkål och potatis au naturel, skirt smör.
- 3) Vegetabilkottletter, ris, champignonsås.
- 4) Omelette aux fines herbes.
- 5) Blandade grönsaker.
- 6) Tårta.
- 7) Frukt.

Enklare middagssammanställningar:

Exempel

- 1, 3, 5, 6, 7.
- 1, 3, 4, 6, 7.
- 1, 5, 6, 7,
- 1, 3, 7. o. s. v.

* * *

Det vegetariska kökets enklaste hvardagsmiddag är en festmåltid, ty dess grundprincip är:

harmoni och ärlighet!

Dess tillredningar öfveranstränga ingen kroppsdel på någon annans bekostnad. Det öfverlastar ej kroppen med onyttiga och därför skadliga ämnen. Det slår ej ihjäl något födoämnes naturliga välsmak med retande kryddor.

Det »stränga» vegetariska köket använder inga andra kryddor än salt, men äfven denna i minsta myckenhet.* Ju kryddfriare födoämnet beredes genom köket, desto bättre bibehåller det sin *naturliga välsmak*, desto bättre bekommer dess förtäring, desto mindre blifver, efter någon tids vana, begäret efter omvexling i födan och desto större njutning erfar *fönsmakaren* af densamma.

Men ett missgrepp vore att med ens bjuda en öfverretad gom okryddade bordsnjutningar. Vid festmåltiden *tolerera* vi därför kryddor; i hvardagslifvet lysa vi dem i bann.

Och dermed önska vi våra gäster smaklig måltid för att åter träffas

Vid kaffekoppen.

En vegetarisk middag utan ett litet meningsutbyte om människans ägghvitebehof vore detsamma som en tråd utan knut. — Jag vill därför här vid kaffekoppen berätta en liten historia.

* * *

Det lefde och lefver än i dag i en sydtysk gemütlig stad, verldsberömd för sitt goda öl, sin kalfstek och sina invånares godmodighet, humor och lärdom, en mycket lärd man som gjort till sin liffsuppgift att utforska huru mycket kalfstek och öl samt andra goda ting en människa kunde tåla vid eller behöfva för att blifva i stånd att göra vitzar, skor eller lärda

* I de mängder vi vanligen nyttja koksalt är detta för vår kropp ett skadligt gift. Saltet väcker törst och törsten begär efter retmedel. Den förnuftslenligt lefvande törstar *aldrig*.

böcker, allt efter den begåfning enhvar af naturen fått på sin särskilda lott.

De goda invånarne i den lärdes stad konsumera mycket kalfstek och wurst samt smörja äfven i öfrigt kråset på allehanda sätt. Lifvet är kort och konsten lång säga de. Och kortlifvade äro de äfven, t. o. m. i dubbel bemärkelse.

Den lärde påstår att man för att kunna förrätta styft kroppsarbete bör förtära *118 gr. ägghvita om dagen*. Man trodde länge härpå som på kungsord, ty den som sagt det var en mäktig lärdd man. Och de goda invånarne i den gemütliga staden gjorde mer än den lärde bedt dem om, de ökade oombedt ransonen till 170 gr. De behöfde mycken kraft för att lyfta de tunga ölsejdlarne från de massiva borden till de törstiga läpparne. Och de blefvo feta, runda och trinda, samt finga i tur och ordning slag och dogo.

I en annan tysk provinsstad, der man ej hade fullt så godt om mat och dryck lefde och lefver ännu en annan lärdd. En vacker dag förvånade denne verlden med påståendet att 118 gr. ägghvita var alldeles för mycket. Han påstod att man ej behöfde mer än 30 gr. och anförde som stöd härför att han själf lefvat på detta sätt i hela 15 dagar, frisk, kry och arbetskraftig.

Hvilken hade rätt n:o 1 eller n:o 2?

Bådadera åsigterna funno ifriga försvarare och skäl anfördes såväl för som emot.

Till sist fann ett ljushufvud på en utväg att täppa munnen på n:o 2 och hans anhängare.

Han skaffade sig några herrelösa hundar och stängde in dem på ett laboratorium samt satte dem på en ägghvitefattig kost. Hvad skedde? Djuren trufdes väl en tid, men sedan tynade de af och dogo. Obduktionen visade att deras tarmar tagit skada. Hevrek! nu var beviset funnet. — När *hundar* ej kunna lefva längre tid på en ägghvitefattig föda, huru mycket mindre då *menniskor* ropade de ut öfver all verlden.

Den lärde n:o 2 var en fallen storhet.

Den lärde n:o 1 och hans *118 gr. ägghvita hade afgått med seger*.

Den som vågade pruta på den ransonen var dödens.

* * *

Mitt herrskap!

Här ligger en hund begravnen.

Om vi skulle komma den lärde n:o 2 till hjälp?

* * *

Alla hafven I sannolikt hört talas om struts-magen och veten hvad en sådan tål. En struts-mage kan smula sönder småsten, krossa glas och afbryta knifblad. Det kan icke en hundmage och ännu mindre en människomage.

Magarne äro alltså olika, liksom människornas hufvuden påstås vara det.

Antag nu att vi fodrade en oxe med bästa biffkött från en annan oxe i stället för med gräs. Hvad blefve följden? Helt säkert att han förderfvade alla sina 4 magar och att det ej ens hjälpte att sända honom till en specialist för magsjukdomar. Men gåfve vi honom åter det gräs hvarföre naturen inrättat hans matsmältningsorgan, stälde vi saken åter tillrätta.

Alldeles så är fallet med experimenthundarne. Sådana olyckliga herrelösa fyrbeningar äro precis lika skapta som hundar med herrar och skattemärke. De äro köttätare af naturen d. v. s. deras magar äro inrättade just för att smälta stora mängder ägghvita, men deras tarmar äro alldeles icke inrättade för att smälta massor af kolhydrat. Ingen herre som vill sin hunds bästa minskar derföre *allt för mycket* ägghvitan i hans kost och ökar i stället kolhydraten.* Ett sådant misstag kan endast en lärd vivisektor låta komma sig till last. Följden måste blifva den att hundens tarm öfveranstänges, att djuret blifver sjukt och dukar under.

Menniskan har ingen hundnatur, ehuru hon ofta är en hund mot sin kropp som man säger. Hvad som är nyttigt för hunden kan vara skadligt för husbonden och omvänt kan det som gagnar husbonden skada hunden.

Menniskan har i motsats till hunden en mage som icke är inrättad att förarbeta stora mängder ägghvita. Men i stället har hon en desto kraftigare tarm som *just är inrättad* för att förarbeta stora mängder kolhydrat.

* Att man kan tillåta sig att göra detta inom en viss gräns bevisa jagthundarne som, fastän köttätare af naturen, trivas förträffligt vid en af mjölröra bestående kost.

Menniskan är af naturen fruktätare.

Den människa som vill lefva *rätt* ordnar derföre sin föda så att den innehåller föga ägghvita (kött, fisk, ägg) men deremot mycket kolhydrat (vegetabilier).

Men huru många göra väl det? Med den lärde n:o 1 i spetsen gör man i stället raka motsatsen. Och följden?

Magen *öfveranstränges* med för mycket och tarmen *förslassas* af för litet.

Hela verlden har mag- och tarmkatarr och specialisterna hafva en god praktik.

Men hos specialisten blir man icke katarren qvitt. Ty specialistens specialitet är nu en gång för alla icke att vända upp och ned på lefnadsordning och vanor.

Men detta är det enda som behöfves och äfven det enda som hjälper.

Men då behöfdes ej heller några specialister.

* * *

Mina damer och herrar!

Att tjena andra är ej alltid en dans på rosor. En strängt rättvis husbonde är en sällsynt företeelse. Låtom oss dock försöka att skipa rättvisa.

Vi hafva tvenne tjenare, den ene svag till växt och krafter, den andre en storväxt, stark hjesse. Den svage belasta vi med bördor för hvilka hans krafter svigtä, den starke låta vi föra ett dolce far niente lif. Den förre blir utsliten, den senare blir liknöjd, loj och lat som en neapolitansk lase-ron. Vore det ej på sin plats om vi minskade den svages börda och i stället ökade den lates andel i dagens tunga. Den svage skulle draga en lättnadens suck och vinna nya krafter att förrätta sin tjenst, den starke latmasken skulle att börja med knorra, men om han ej blifvit ohjelpigt förderfvad af lättjan vänjer han sig snart till arbetsamhet och goda seder och blifver ett flitigt arbetsbi i den kupa der han nu endast är en onyttig drönare.

Den svage är vår mage, den starke vår tarm. Skona den svage, låt den starke göra gagn, det är: *minska ägghvitan och öka kolhydraten i näringen.*

Lefven såsom i dag och i stället för 118 gr. ägghvita, invärtes strid och förtidig död fån I hälften så mycket ägghvita, invärtes frid och en lång lefnadsafton.

Sen här några verklighetsskildringar, gripna ur lefvande lifvet. De gifva anledning nog till eftertanke.

* * *

Förf. känner hundraden af burgna, intelligenta menniskor, som midt uppe i storstadens hvimmel af smak föra ett naturligt lefnadssätt och i hvilkas kost endast förekommer cirka 50 gr. ägghvita om dagen. Bland dem finnas de arbetsdugligaste, kraftigaste och uthålligaste intelligensens arbetare jag känner, oaktadt mången genom förutvarande lefnadssätt varit nära den öppnade griften. I egen familj kan jag visa siffran 30 gr. vid alla önskliga kroppsliga företräden. Det är ej försök under 15 dagar på hvilka det bjudes, det är en i årtal genomförd lefnadsordning som berättigar till slutsatser. Vi kunna t. o. m. föra 30-åriga erfarenheter i elden. De bevisa mer än ihjälpinade hundar.

I Tabergs bergslag lefde, åtminstone för 25 år sedan, ett slagte hvars kroppsbyggnad, krafter och helsotillstånd lemnade intet öfrigt att önska. Deras kost var den enklaste möjliga: potatis, »krösamos» (lingon), mjölk, gröt, bröd, högst en fjerdedels sill pr man och dag — se der hela matsedeln. Efter noggranna uppgifter har jag beräknat kosten innehålla högst 75 gr. tillgodogjord ägghvita pr dag. Och arbetsprodukten? Vintertid vid 20—30° köld malmtransport med dagsverke från 1 på natten till 8 på aftonen, sommartid fältarbete från 5 på morgonen till 8 på aftonen. Om 8 timmars normalarbetsdag hade man ingen aning; en arbetares kraft uppvägte väl tre af nutidens »medelarbetare», hvilka behöfva 12 timmars natthvila för att bearbeta all den ägghvita hvarmed man söker få dem att hålla ut den korta arbetsdagen.

Om Hamals, lastbärande i Konstantinopel, berätta resande främlingar att man ofta med förvåning och skräck ser huru de vid landningsplatserna bemäktiga sig centnertunga stycken som om de vore fjäderbollar och i traf fortskaffa dem till hotellet. Vambery såg en gång en dylik gynnare ensam bära ett stort piano på sin rygg. Dessa kraftiga menniskor, ibland

hvilka finnas verkliga jättar, hvilkas muskulatur påminner om de antika herkulesstatyerna, *lefva nästan uteslutande af kokt ris och majsbröd.*

* * *

Vi hafva lefvat oriktigt i tusende år. — Vid det nittonde århundradets slut börja vi skymta gryningen till en ny dag.

Vi stå inför början till en revolution, af icke mindre genomgripande betydelse för vårt fysiska lif än den franska revolutionen varit det för vårt intellektuella.

Vi skymta helsans, kroppskraftens och själsspänstighetens tidsålder mot bakgrunden af nutidens fysiska ruin och själs-mördande pessimism.

***För mycket ägghvita, för litet luft**
är den scunna tidens lyte!*

***Mindre ägghvita, mera luft**
är den kommande tidens lösen.*

Luften är ett icke mindre viktigt näringsmedel än födan!

Hvad vi vinna på bytet.

Vi besöka den elegantaste storstadsrestaurant vi kunna finna. Men vi gå ej in i matsalen utan i förrådsrummen. Stycken af djurkroppar hänga i mängd rundt väggarne. Vår förare sticker fingret i ett stycke, och utbrister belåtet pröfvande: »ah, detta har hängt länge nog, det är mörkt, deraf få vi en läcker biff!» »Hängt», »mörkt», hvad menar ni?» fråga vi undrande. »Förstår ni ej detta», svarar vår förare, »köttet måste hänga en god tid sedan djuret slagats för att blifva tillräckligt mörkt. Ett nyslagadt djurs kött är odugligt till matlagning. Känn på det här; pråktigt!» — Och han sticker oss under näsan en raphöna i skön fjäderskrud. Vi betrakta med välbehag den vackra dräkten men rygga ett steg tillbaka när lukten af kroppen slår oss i näsan. Det har starkt tycke af kadaver. Vi yttra detta högt. Vår förare rycker medlidsamt på axlarna: »ah, ni förstår ej 'la haute cuisine'. Ser ni detta är just den finaste och mest eftersökta maten.» — »Än grönsaker och frukter då?» —

»Bah, — dem frågar ingen efter. Ett stycke mörkt (!) kött, en fet (!) sås, en kraftig (!) köttssoppa, en söt (!) kaka, derom rör sig vårt arbete.»

Vi lemna förråds-kammaren med blandade känslor. Vi tänka på hyenan och gamen, naturens renhållningshjon.

Man har velat göra människan till allätare, man har i sjelfva verket gjort henne till något annat. Men hon är *frukt-ätare*.

* * *

**I. Det nuvarande kökets
förråds-kammare.**

**II. Det framtida kökets
förråds-kammare.**

Fullständiga födoämnen:

		Dadlar
		Kastanjer
		Makaroner
		Bönor och ärter (skidfrukter)
		Ris
		Majs
		Mjöl
		Gryn
Bröd		Bröd
Potatis		Potatis
Mjölk		Mjölk

Ofullständiga födoämnen:

Kött	} (ägghvita, fett)	Mandel	} (ägghvita, fett)
Fisk		Nötter	
Ägg		Ägg	

Smakämnen:

Bränvin		Drufvor	} Grenfrukter
Gammal ost		Apelsiner	
Anjovis		Meloner	
Ättika		Päron	
Senap		Äplen	
Salt och peppar		Plommon	
Lök		Bär	

Anm. Det nuvarande köket har naturligen äfven tillgång till *hela* det framtida kökets förrådsammare, men begagnar sig sällan eller aldrig af dess skatter. Bevis: mat-sedeln å hvilken restaurant som helst.

Sparris	}	Rotfrukter
Jordärtskockor		
Palsternackor		
Rödbetor		
Kålrötter		
Morötter		
Selleri		
Sockerrötter	}	Grönsaker
Lök		
Hvitkål		
Rödkål		
Blomkål		
Grönkål		
Brysselkål		
Kronärtskockor		
Spenat		
Sallat		
Gurkor		
Svamp		

De fullständiga födoämnen äro hufvudsak i framtidens kök. De innehålla alla de beståndsdelar som äro nödvändiga för kroppens näring och dertill sammanförda i fullt rikliga inbördes förhållanden.

De ofullständiga födoämnen äro hufvudsak i det nutida köket. De innehålla endast sådana beståndsdelar som kroppen *minst* behöfver och ej utan skada är i stånd att i större mängder förarbeta; men sakna helt och hållet de behöfligaste.

Hvilketdera köket är förnuftenligast? Hvilketdera
smakligast,
renligast och
sundast?

Hvilketdera erbjuder den rikaste omvexlingen?



R. BLAEDEL & Co. (G. Chelius) förlag, Stockholm.

»Justus» praktiska läroböcker i
Lefnadskonst.

VETENSKAPEN OCH LIFVET.

Studier och iakttagelser i vetenskapen om lifvet.

Pris 1 kr. 50 öre.

Innehåll. En kort historik öfver gången af läkekonstens utveckling från forntid till nuvarande tid; en för alla fattlig framställning af de oriktiga följdslut och missgrepp hvartill den för närvarande moderna läkekonsten gör sig skyldig; samt en antydning om den väg hvar på reformarbetet måste förtgå.

Läkekonstens hemlighet.

Pris 1 kr.

Innehåll. Lefnadskonstens a, b, c, d eller de enkla och — oberoende af alla modets växlingar — evigt oföränderliga *grunderna* för att återföra sjukdom, vare sig akut eller kronisk, af hvad namn och beskaffenhet den vara må, till helse. Den som rätt fattar och tillägnar sig dessa enkla, för hvarje förstånd fattliga grunder, han har dermed förvärfvat sig en skatt som aldrig kan honom fråntröfvas: *vetandets trygghet*. Han *vet* huru han under alla omständigheter kan och bör handla för att förvandla sjukdom till helse, och dymedelst försäkra sig om *ett långt och lyckligt lif*.

De vises sten

eller **framtidens läkekonst.**

Pris 2 kr.

Innehåll. En vidare utveckling af »Läkekonstens hemlighet» utvisande *i detalj* huruledes alla vanligen förekommande *akuta* sjukdomar rätteligen skola behandlas för att förvandlas i helse utan följd-sjukdomar.

VÅRA FÖDOÄMNE

I FYSIOLOGISKT, HYGIENISKT OCH EKONOMISKT HÄNSEENDE.

Två delar.

Pris 3 kr. 75 öre.

Innehåll. Detta arbete innehåller en fullständig, praktiskt vetenskaplig dietetik på naturenlig grund. Dess syftemål är att för den friska människan öppna utsigten öfver den enda väg på hvilken hellsans *bevarande* är möjlig, att visa henne de gröfsta försyndelserna i lefnadssättet och att lära henne vägen till enkelhet, natur och ett *ökadt mått af lefnadsnjutning*. För den kroniskt sjuke är arbetet ett fullständigande i detaljen af de allmänna lefnadsregler som i »läkekonstens hemlighet», hvad dieten beträffar, finnas afgifne, till vägledning för den kroniskt sjuke, hvilken önskar *återvinna* helse, arbetskraft och lif.