

Kokkonst och näringsvärde

Några råd

till

Sveriges husmödrar

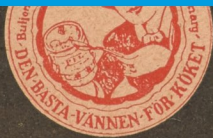
av

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden



Kokkonst och näringsvärde

Några råd

till

Sveriges husmödrar

av

“PIL”





OBS! Koka eder själ^v det förträffligaste grönsaksextrakt efter receptet å sidan 9.



Ett rekord med 66 % näringsvärde!

De kemiska undersökningarna av "Pil"-extraktet genom D:r Carl Setterberg i Stockholm gävo följande resultat:

29 Januari 1918 analys n:r 121191
65,3 % fett och råprotein.

22 Juli 1918 analys n:r 122005
66 % fett och råprotein.

(Fabriken garanterar minst 50-60 %.)

KOKKONST OCH NÄRINGSVÄRDE

Att koka närande mat är under förhåndsvarande omständigheter den viktigaste, men också svåraste uppgiften för en var verkligt omsorgsfull och samvetsgrann husmoder!

Innehållsförteckning:

Kökar Ni närande	Sid.	3
Vad menas med näringsvärde	»	3
Näringsvärde eller smak	»	7
Ingen brist på soppa mer	»	8
<u>Grönsaksextrakt - Recept</u>	»	9
Såser	»	11
<u>Tabell över näringsvärdet i vår dagl. kost</u>	»	14
Slutord	»	15

Så länge ingen brist rådde på fett, kött, smör, ägg och bröd, så var det ej nödvändigt att ängsligt fråga efter näringsvärdet i maten, kroppen fick mer än den behövde. Numera, sedan alla dessa härligheter mera kvarleva i vårt minne, än de stå att upptäcka i köket eller på matbordet, gäller det för *varje* husmoder att så mycket som möjligt använda den husets medlemmar härigenom hotande faran, i det hon väljer ingredienserna till måltiderna med klokhets och urskiljning. *Hon måste söka att för sina pengar erhålla mesta möjliga näringsvärde.*

Vad menas med näringsvärde?

Näringsvärden kallas de beståndsdelar i födoämnen, som icke på naturlig väg utskiljas ur kroppen, sedan de sönderdelats och förarbetats i magen. Kroppen behöver dessa näringsvärden för att uppbygga och ersätta den dagligen förbrukade kraften. Människo-

kroppen liknar en maskin, som är i ständigt behov av ånga för att kunna arbeta. Födoämnen utan näringsvärden likna det bränsle, som visserligen förbrinner, men ej avgiver någon värme och försvinner med röken genom skorstenen. Maskinen står snart stilla av brist på ånga och likaledes skadas människans hälsa, om nya näringsvärden ej tillföras kroppen. I så fall lever människan på gamla förråd tills dessa förbrukats.

De huvudsakligaste näringsvärdena, som människokroppen behöver äro:

Fett, äggvita (protein etc.) och **kolhydrater** (socker, stärkelse). Behovet härav är olika hos olika människor och rättar sig efter arten och omfånget av det arbete, som utträttas.

Näringsvärdena kan man varken känna, smaka eller lukta, de kunna konstateras *endast* genom kemiska undersökningar, vilka alltså husmodern måste hava förtroende till.

För att koka närande föda, måste därför husmöderna sammanställa matsedeln så, att största möjliga kvantum fett, äggvita och kolhydrater ingår däri. De genom kemiska undersökningar fastslagna näringsvärdena i de vanligast förekommande födoämnen a befinna sig på sid. 14—15 i denna broschyr. Man kan

härav med lätthet se, huru man på bästa sätt skall tillföra kroppen näringsvärden.

Husmödrar, som alltid vilja vara säkra på att ständigt tillgodose hushållsmedlemmarnas behov av näringsvärden, vänja sig snabbt vid att alltid använda

»Pil» Buljongextrakt med oxmärg

vid framställning av *alla* soppor, såser, grönsaker och övriga rätter, vars näringsvärde man vill höja. Däri innehållas de värdefullaste näringsämnen — fett och i synnerhet äggvita — och det förhöjer kraften hos såser och grönsaker, om dessa förut innehålla för litet av det ena eller andra näringsämnet.

De kemiska undersökningarna av »Pil» extraktet genom D:r Carl Setterberg i Stockholm gävo följande resultat:

29 januari 1918 analys N:o 121191 = 65,3 % fett och råprotein.

22 juli 1918 analys N:o 122005 = 66 % fett och råprotein.

(Fabriken garanterar minst 50—60 % fett och råprotein.)

»Pil» är en ren djurprodukt, framställd *utan* till-

sättning av salt, peppar, kryddor eller örter. *Liksom varje, även det bästa, rena köttspad, kan därför »Pil» icke innehålla någon buljongsmak. Detta är ingen nackdel, utan en förtjänst.* För det första möjliggöres härigenom för konsumenten en verksam kontroll över produktens renhet, för det andra kan »Pil» icke allenast användas för goda soppor, utan även utan fara användas på annat sätt. »Pil» förändrar aldrig smaken på andra födoämnen. Däri innehålles blott 10—12 % salt, under det att t. ex. goda buljongtärningar innehålla 60 % och dåliga buljongtärningar ända upp till 90 % salt. »Pil»-extrakt utgör också den värdefullaste beståndsdelens i ett flertal buljongtärningar. Dessa fabriker använda jämte saltet en liten procentsats »Pil»-extrakt för att ge sin vara näringsvärde.

Liksom vid fin buljong förhöjes också »Pil»-extraktets värde genom tillsats av oxmärg. Då till följd av urkokningen vid rationell fabriksdrift och under högt ångtryck betydligt mer oxmärg utvinnes än som är möjligt på kokspisel, så vinner »Pil»-extraktet genom denna värdefulla tillsats högst väsentligt i kvalitet.

»Pil» är icke allenast det bästa, utan även det billigaste av alla extrakt. *Det föres i handeln i*

glasburkar om netto 100 gram, alla övriga extrakt säljas i stenkrukor om $\frac{1}{8}$ eng. pund med netto 58—60 % extrakt. Varje glasburk »Pil» innehåller därför 40 gram mer än en stenkruka av vilket som helst annat extrakt. Vidare säljes även »Pil» i glasburkar om 1 kg. och $1\frac{1}{4}$ kg. Restauranger, hotell, lazarett o. s. v. kunna dessutom köpa fat om 5 ända till 150 kg. De större förpackningarna äro att rekommendera icke allenast på grund av det billigare priset utan även på grund av, att under högsäsongen understundom en tillfällig brist på småburkar kan uppstå.

Näringsvärde eller smak.

Näringsvärdet kunna ej kännas med handen eller smakas med tungan eller konstateras genom lukten. Detta gäller även till fullo beträffande köttextrakt. Näringsvärdet kunna ej heller framställas på konstlad väg. Däremot kunna såväl smak som lukt av de mest olika rätter framställas genom konst och tillsätts de värdelösaste och på näringsämnen fattigaste njutningsmedel. Så kan man t. ex. tillsätta varmt vatten så kallad »buljongsmak» genom att använda sig av salt, peppar, rötter och »extrakter». (Näringsvärde

lika med 0 %.) Däremot går det icke att med konstlade medel få samma innehåll som »Pil» extraktet. (Fett och råprotein 66 %.) Extrakt av rotsaker, potatis, grönsaker, blod o. s. v. i alla möjliga blandningar, som ibland äro fullständigt värdelösa, köpas av allmänheten som köttextrakt, blott emedan de smaka som »kraftig» buljong, under det att de i verkligheten icke hava den ringaste kraft och ej heller äro »köttspad».

De värdelösaste surrogat finna numera köpare till höga priser, om de blott hava originalfabrikatets smak och lukt, utan att innehålla något vidare näringsvärde. Smak och lukt som hos finaste köttspad kan på kemisk väg efterapas. *Nu är det hög tid på att bryta med den gamla uppfattningen från våra mormödrars tid, att allting, som smakar bra, även måste vara närande.* På den tiden fanns ej ännu någon högt utvecklad näringsämnesindustri med rationella fabriksmetoder, såsom vi nu hava den.

Ingen brist på soppa mer.

»Pil» extrakt råder bot. Man tager till en tallrik 3—5 gram, d. v. s. en liten till en stor tesked full. Först lägges extraktet i soppskålen eller tallriken,

sedan tillsättes salt och peppar och därpå hett, kokande vatten, som, medan det står kvar i spiseln, börjat sjuda. Det hela omröres och en rykande, klar soppa är färdig på några minuter. Vill man tillsätta grönsakssmak, så sker detta bäst genom tillsättande av grönsaksextrakt, som en var husmoder med lätthet kan bereda enligt nedanstående utmärkta recept och varav ett litet förråd jämt kan hållas på lager i väl korkade flaskor. Har hon dessutom jämte det hemmagjorda grönsaksextraktet städs ett förråd av »Pil»-extrakt med oxmärg, så är hon skyddad mot alla eventualiteter.

Grönsaksextrakt.

Man kan göra grönsaksextraktet tjockt och fast, om man antingen låter spadet koka in, varvid likväl extraktet förlorar i näringsvärde, eller genom tillsättning av gelantin eller potatismjöl, i vilket senare fall man likväl alltid erhåller en bottensats i tallriken. Det bästa är emellertid, om man är i tillfälle att vid kokningen av extraktet använda ett avkok av kalvfötter eller kalyben, varigenom extraktet får den önskad fastheten utan några som helst olägenheter.

Ett särdeles välsmakande grönsaksextrakt blir därför något tunnare än »Pil» extrakt. Den riktiga blandningen är: 1 del »Pil» och 2 delar grönsaksextrakt, framställt enligt följande recept:

500 gram morötter,
250 gram selleri,
250 gram persilja,
250 gram purjolök,
100 gram lök (om möjligt förut brynt i panna)
som kokas med:
200 gram salt,
2—3 gram peppar,
10 droppar soya,
10 stycken nejlikor } tillsättas under de sista 10 min.
2 lagerblad }
1200 gram vatten.

Det hela kokas över god eld under 45 minuter. Om möjligt brynar man löken förut i pannan, innan den lägges i grytan. Lök, nejlikor och lagerblad få ej koka med i mer än 10 minuter, när de eljes ge för stark smak. Extraktet skall icke erhålla sitt värde genom långsamt kokande, utan ur varje beståndsdel utdrages den karaktäristiska smaken och näringsvärdet genom livligt kokande under så kort tid som möjligt.

Extraktet smakar mildt, så att en var, allt efter tycke och smak, kan tillsätta mer peppar eller salt. Är det likväl avsett att förvaras längre tid under varm årstid, så skadar det ej, om man i stället för ovan angivna 200 gram salt tager 250 gram.

På en tallrik »Julienne»-soppa beräknas 1 liten tesked »Pil» och en stor tesked grönsaksextrakt. Ju kraftigare soppan önskas, desto mer ingredienser tagas, ända till en stor tesked »Pil» och $1\frac{1}{2}$ stor tesked grönsaksextrakt. Skulle man vara i tillfälle att tillfoga några gröna örter och några sparrisar, så vore detta en mycket angenäm, men på inga villkor nödvändig tillsats.

Det är emellertid icke att rekommendera att på förhand blanda ihop »Pil» och grönsaksextrakt för kommande behov.

Såser.

»Pil» kan tillsättas alla såser, som man vill förbättra i kvalitativt hänseende, d. v. s. med hänsyn till näringsvärde. Det fördärvar aldrig den främmande smaken, men förbättrar den däremot på ett angenämt sätt.

Enär »Pil» har köttextraktets naturliga smak, d. v. s.

utan salt, peppar och kryddor, så kokar man de mest närande rätter, om man till alla grönsaker sätter något litet »Pil» extrakt. Härigenom komma de att innehålla fett, äggvita och kolhydrater, d. v. s. just de näringsämnen, som den mänskliga kroppen måste hava. Grönsakerna hava emellertid även ett annat värde. Tillsammans med den däri förekommande vegetabiliska äggvitan äro de s. k. närsalterna förbundna. Hit räknas kali, natron, kalk, magnesia, järnoxid, klor, svavelsyra och fosforsyra. Just dessa mineralstoff (närsalter) äro mycket viktiga för upprätthållande och förnyelse av den mänskliga organismen, vars benstomme är uppbyggd av kolsyrade och fosforsyrade salter, av kalk och magnesia.

Kokerskans uppgift är att kvarhålla alla dessa värdefulla ämnen i grönsakerna, på det att de må kunna tillgodogöras av människokroppen.

Tyvår upppoffras ofta grönsakernas samtliga och mycket viktiga närsalter för den angenäma smakens skull. Man får sålunda icke koka upp grönsakerna och sedan, kanske flera gånger, avhålla spadet. Grönsakernas närsalter lösas lätt och kvarstanna i spadet, även sätta de sig fast på lockets undersida i vattenblåsorna därstädes. För att vara alldeles säker,

lämnar man spadet kvar, ävensom de droppar, som falla ned från locket. Till yttermera förvisso kan man avskaka locket och blir då förlusten av närsalter högst obetydlig. För övrigt finnas flera kryddor, som borttaga grönsakernas sträva smak. Sedan grönsakerna äro kokta, tillsätts några teskedar »Pil» extrakt. Extraktet skall icke kokas tillsammans med grönsakerna, utan blandas med de färdiga grönsakerna. Efter kort omrörning upplöses det lätt.

Till lindring av fett- och köttnöden tjänar i främsta rummet »Pil» extrakt med oxmärg. Det är inget surrogat, utan en ren djurprodukt och ett fabrikat, sådant det endast kan framställas under högt ångtryck på fabriksmässigt sätt, ehuru ej i hushållet. *Fabrikationen sker under statskontroll och veterinäruppsikt.* »Pil» är alla husmödrars trognaste och pålitligaste vän i dessa dyrtider.

Det överlägsna ringaktandet av konserver och extrakter, överhuvudtaget det ringaktande av fabriksmässigt framställande av vissa näringsämnen, som ända till kriget fanns hos mången husmoder, har sedan krigets inträde fått stryka på foten. Man inser äntligen, att benen av ett nyss slaktat djur äro precis lika aptitliga som köttet, eller hjärtat eller lungorna

etc. Tekniken skriker fortare framåt inom industrien än inom hushållet. Ett av de fullkomligaste och mest utvecklade fabrikaterna inom näringsmedelsindustrien är

»Pil» Buljongextrakt med oxmärg.

Tabell
över vissa födoämnenas näringsvärde.

Slutligen torde en uppställning, visande innehållet av näringsvärde i våra dagliga födoämnen vara av intresse. Husmödrarna kunna med ledning härav med lätthet konstatera, huru måltiderna böra sammansättas för att organismen skall få tillräckligt med fett, äggvita och kolhydrater. Tabellen torde därför noga bevaras:

	Fett %	Äggvita %	Kolhydrater %
Fläsk	37,30	14,50	—
Nötkött	7,40	20,10	—
Fisk	4,00	19,00	—
Ägg	12,02	12,57	0,67
Mjölk	3,68	3,39	4,94
Smör	83,70	0,76	0,50
Rågbröd	0,50	6,50	49,90
Vetebröd	0,55	6,80	57,80

	Fett %	Äggvita %	Kolhydrater %
Gryn	0,84	9,43	75,92
Ärter, mogna	1,88	23,35	52,65
Bönor	1,96	23,66	55,80
Potatis	0,15	2,00	20,86
Morötter	0,29	1,18	9,08
Kålrötter	0,18	1,39	7,37
Vitkål	0,18	1,83	5,05
Sallat	0,21	1,41	2,31
Spensat	0,50	3,71	3,61
Rabarber	0,30	2,70	3,00
Rosenkål (Brüsselkål)...	0,46	4,83	6,22
Blomkål	0,34	2,48	4,55
Sparris	0,14	1,95	2,40
Ärter, gröna	0,38	5,48	9,74
Skärbönor	0,20	5,46	6,60
Tomater	0,19	0,95	3,99
Hönsägg utan skal.....	12,11	12,55	0,55
» äggvita	0,25	12,87	0,77
» äggula.....	31,36	16,12	0,48

Skillnaden i äggvitehalt vid olika kvalitéer har härvid icke tagits i betraktande. »Pil» extrakt med

oxmärg innehåller under garanti 50—60 % fett och råprotein (äggviteämnen).

»Pil» extraktet uppfyller alla fordringar, som den försiktiga konsumenten kan ställa ifråga om renhet, kvalitet, näringsvärde och renlighet vid tillverkningen, gedigen fabrikation i stor stil enligt de nyaste praktiska och vetenskapliga erfarenheterna, ständig statskontroll och fortsatta undersökningar av fabrikket i kemiska laboratorier.

Även Ni borde bliva en av de talrika
beundrarinnorna av

»Pil» Buljongextrakt,
den bästa vännen för köket.




 **"PIL"** 

Buljongextrakt med oxmärg
alla finaste kvalitet
Oförfalskad ren djurprodukt
50-60% fett och äggvitehaltiga ämnen
Undersökt av D:R Carl Sefferberg,
Stockholm.
Statskontrollerat.

Nederlag för Sverige

Västra Sverige:	Mellersta och Norra Sverige:	Södra Sverige:
GÖTEBORG	STOCKHOLM	MALMÖ
Just. Swanström	J. Didron	F. Gahn
Rikstel. 2181, 7820	Rt. 16714, Stålmst. 50464	Rikstel. 7108



"PIL" är det enda extrakt, som försäljes
efter nettovikt, alla andra fabrikat för-
säljas efter bruttovikt.

Varje glasburk innehållande netto 100 gram bästa "PIL"-extrakt kostar ej mer än i stenburkar om 1/8 eng. pund försålda extrakt, vilka förpackningar vanligast ej innehålla mer än netto 58 à 60 gram extrakt.

"PIL" är därför det bästa och i bruket billigaste buljongextraktet.