

NÅGRA RÅD OCH ANVISNINGAR

OM

GRÖNSAKERS
ANVÄNDNING
I HEMMEN



Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

Linköpings Trädgårdsmannasällskap



1925

NÅGRA RÅD OCH ANVISNINGAR

OM

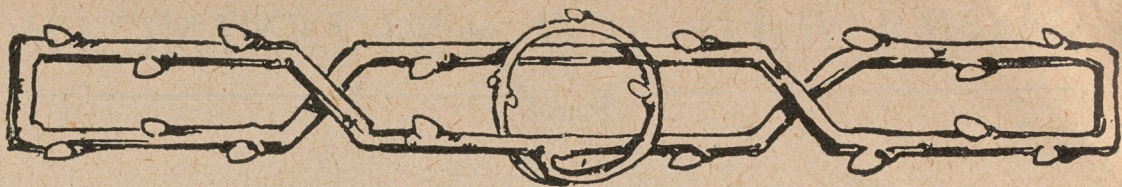
GRÖNSAKERS
ANVÄNDNING
I HEMMEN



Linköpings Trädgårdsmannasällskap



1925



Grönsakers användning i hemmen

Frågan om mera allmän användning av grönsaker i de svenska hemmen är visst icke ny. Redan i början av nittiotalet, eller måhända före denna tid braktes detta spörsmål på tal av trädgårdssällskapen i Stockholm, och varvid dåvarande Svenska Trädgårdsodlareförbundet livligt agiterade för att åstadkomma ett mera allmänt bruk av grönsaker. Vid en utställning i Göteborg 1894 höll den entusiastiske trädgårdsvännen redaktör Moritz Rubenson ett intressant föredrag i ämnet och man trodde då att man med detta uppfyllt allan rättfärdighet. Så var eller blev visst icke fallet, ty de månande råd och upplysningar som därstädes yttrades var snart bortglömda och ännu i dag saknar svensken intresse för dessa billiga och nyttiga maträtter. Det är ju som det också vid omskrivna möte sades: att grönsakerna måhända fordra en omsorgsfullare tillagning än vad sill och potatis göra, men vid en jämförelse av näringsvärde hos våra vanligaste födoämnen, finner man genast att grönsakerna i detta avseende intaga ett mycket framstående rum.

På vad sätt skola vi lära oss rätt använda grönsaker?

Det finnes väl knappt någon annan väg att beträda, för att lära svenskarna rätt använda grönsaker, än vad som sades för 30 à 40 år tillbaka i tiden, nämligen att redan i skolan lära de unga flickorna betydelsen av en riklig användning av grönsaker i hemmen, samtidigt som man också borde lämna obligatorisk undervisning i anrättande av de mera allmänna trädgårdsprodukterna.

Linköpings Trädgårdsmannasällskap som vid några sammanträden debatterat ärendet, har kommit till samma resultat som övriga trädgårds-sällskap vilka haft frågan under behandling och resultatet av överläggningarne ha blivit, att något borde göras för att stimulera intresset för ett mera allmänt bruk av grönsaker i de svenska hemmen. Allmänt gör ju sig också den åsikten gällande att grönsakerna besitta en för människokroppen välgörande näring, och då de ej ställa sig dyrare än andra födoämnen, borde ju fördelarna av desammas dagliga bruk ligga i öppen dag.

Det är ju såväl i teori som praktik påvisat att de friskaste tidsperioderna inträffa på hösten, och detta med förklaring, att då användes i hemmen mera grönsaksdiet än under andra tider av året, och detta faktum borde ju vara en allvarlig maning till ett flitigare bruk av vegetarisk diet än vad som nu ifrågakommer. Det förefaller vid jämförelser med andra länder, undantagandes Ryssland och Finland, att svenskarna äta förvånansvärt lite trädgårdsalster. Nu vill ju detta förklaras därmed att vårt klimat ej är avpassat för en genomgående årlig grönsaksdiet, men det är också bevisat, att ingen har blivit klenare eller sämre till hälsan, om han oftare än vad som i allmänhet göres, i sin matordning, införliva ett större bruk av grönsaker.

Våra förnämsta trädgårdsprodukter.

Den kommitté, som inom Linköpings Trädgårdsmannasällskap fick i uppdrag att utreda vad som kunde göras för att väcka intresse för ett mera allmänt bruk av trädgårdsprodukter, har låtit utarbета en tabell över olika grönsakers näringsvärde, samtidigt som här påvisas de mera allmänna trädgårdsprodukterna.

De här anförda sorterna äro visst icke alla som kunna rekommenderas, men de utgöra eliten av trädgårdens alster.

Av bönsorterna förekomma ju i främsta rummet de s. k. turska bönorna, eller skärbönor. Dessas anrättningsmetoder äro eller borde vara välkända i varje hem.

Gurkor betraktas ju mera som en delikatess, men då man under varma somrar kan få goda skördar, äro de inlagda gurkan visst icke att förakta och dessa göra sig utmärkt till såväl kötträtter som ock enbart.

Kålsorterna förtjäna sin särskilda uppmärksamhet.

Blomkålen förekommer ju numera vid varje eget hem eller koloni och är ju känd som en delikatess. Densamma kan antingen stuvas i smör eller tillagas med mjölksåser eller på mångahanda sätt användas. Den låter sig också mycket väl konserveras.

Huvudkål odlas numera tämligen allmänt, men trots detta, synes den alltför litet finnas på middagsbordet. På hösten är den mera sällsynta Savojkålen en liten delikatess och borde ej saknas i något hem, som sätter värde på en god kålrätt. Densamma, såväl som andra huvudkålsorter, finnes att tillgå hos våra trädgårdsodlare, och en grönsaksätare behöver knappt under någon period av året undvara de hälsosamma kålsorterna.

Man ska inte rynka på näsan åt kålrötterna, ty rätt tillagade och väl kokta, försvara de väl sin plats på vilket matbord som helst.

Rätt tillagade äro morötter, palsternackor och pumpor värdefulla maträtter.

Varför äter Ni icke mer morötter? Jo helt naturligt därför att Ni icke blir serverad några sådana. Ur näringssynpunkt besitta dessa också ett stort värde på samma gång, som de äro lätta att tillaga, billiga och hälsosamma. Gör en framställan till vederbörande i köket att Ni önskar att få Er mat uppblandad med morötter, så skall Ni snart finna att Ni blir ung på nytt. Samma är också fallet med palsternackor, som måhända ej kunna jämföras med morötter, men de äro i alla fall värda en rangplats på Edert bord. Ni har väl ätit stuvad pumpa någon gång? Nå, vad tyckte Ni? Det smakade väl i alla fall utmärkt. Köp sådana om hösten, låt koka och stuva desamma och Ni har en alldeles delikat uppblandning mellan rätterna av sill och potatis.

* * *

Om nu rädisorna mera utgöra en bordsdekoration, så äro de ej heller ur matsynpunkt att förakta. Den som har klen mage torde göra klokast uti att gå varsamt fram med den rätten.

Lök anses av mången såsom en hårdsmält rätt, men som krydda är den ju outhärlig.

Hur är det med rödbetorna? Sådana äter Ni varje dag? Jo, jag tackar jag, det gör Ni visst inte. Sådana har Ni i källaren eller på trädgårdsmästarns vagn, men där få de ligga och förvaras av brist på intresse för den hälsosamma maträtten. Dessas användning eller anrättning känner ju varenda husmor, men ändå . . .

Av sallat brukas ännu förvånansvärt litet och detta kanske på grund av att man anser den icke innehålla näring i tillräcklig mängd. Alldeles fel. Den innehåller i likhet med spenat en stor mängd vitaminer, som ju anses vara ett nödvändigt tillskott i människokroppen, för att densamma skall kunna nöjaktigt funktionera. Vårt råd är alltså: Ät på sommaren och på hösten sallat och spenat så länge Ni utan för stora uppoffringar kan ha tillgång på den! Försök att för vinterdagarna magasinera av den varan, eller hör efter hos Er trädgårdsmästare om han inte kan anskaffa dessa båda grönsaksrätter.

Sparris är ju såväl konserverad som och i färskt tillstånd, en allmänt omtyckt rätt. Den torde väl i allmänhet få anses såsom litet dyr och kan följaktligen ej komma att ingå i vårt dagliga bröd.

I likhet med sallat intar som nämnt spenat ett värdefullt tillskott, både i näringsvärde och som njutningsmedel. Men hur är det trots detta. Äta vi mycket spenat? Åhnej. Ingenting att tala om, emot vad vi borde göra. Men nu ska vi komma överens om att efter detta ska vi icke låta något tillfälle gå oss ur händerna då vi möjligen kunna förskaffa oss av den goda varan.

En numera rätt ofta förekommande s. k. grönrätt är de populära tomaterna. Dessa frukter ha på senare år gjort avsevärda framsteg i hushållet och är sålunda en frukt att räkna med. Dessas användningssätt är rätt olika. En del personer föredraga att äta den precis sådan som den blivit skördad på plantan (och vilket inom parentes sagt nog är det rättaste) och en del vill ha den serverad med ättika, olja eller salt. Tomater äro välgörande för matsmältningsorganen och då den därtill är välsmakande, så borde ju detta föranleda till ett allmänt bruk av den vackra frukten.

Är Ni östgöte så äter ni väl också ärter? Ja, men det är väl i flesta fall s. k. torra, gula östgötaärter? Nåja, det är heller ingenting att förakta. Men vad Ni bör minnas, är det att icke försumma att odla eller på annat vis förskaffa Eder s. k. märgärter.

Dessa äro sötare och till sin konsistens mjukare, med en behaglig grön färg. Sedan hemkonservering numera blivit mycket populär är det rätt vanligt att varje husmoder på höstarne konserverar för vinterns

behov. Men Ni konserverar alldeles för litet av den varan. Priserna äro ju icke oöverkomliga, ty ärterna stå om hösten i ett pris som är förvånansvärt lågt. Beställ i tid hos Er leverantör ett så pass stort kvantum, att det konserverade lagret räcker till åtminstone två måltider i veckan under vinterns lopp.

Om någon eller några ville ta fasta på här lämnade råd och anvisningar, så göra desamma Sverige en tjänst i nationalekonomisk hänseende, på samma gång som husfäderna bliva förtjusta i matordningen i sitt hushåll samtidigt som familjen får mindre behov av läkare.

Vitaminernas ingående i de olika grönsakerna.

Enligt Med. dr A. Höjer upprättade tabeller ställer sig tillgången av vitaminer som följer.

Han har klassificerat vitaminerna under trenne grupper, nämligen A, B och C-vitaminer. Någon bestämd procenthalt i varje slag av födoämnen är icke upprättad, utan är varje växtslag markerat med tecken (x till xxxx) x betyder föga och xxxx mycket rikligt.

	"A"	"B"	"C"
Blomkål	xx	xxx	xx
Grönkål.....	xxx	xxx	xx
Sallat.....	xx	xx	xxx
Spenat	xxx	xxx	xxx
Ärter, gröna	xx	xx	x?
» torra.....		xx	0
Kålrötter	xx	xx	xxxx
Lök.....	?	xxx	xxx
Morötter	xx	xx	xx
Potatis	xxx	xxx	xx
Rädisor.....	x	xx	x
Gurkor	x	xx	xx
Päron.....	x?	xx	xx
Tomater	xx	xxx	xxxx
Äpplen	x	xx	xx

Jämförelse mellan några animaliska födoämnen och grönsaker i fråga om vitaminer.

	"A"	"B"	"C"
Kött	x	x	x
Fisk, fet, ex. strömming, sill, ål, lax	xx	x	?
Njure	xx	xx	x?
Oskummad mjölk innehåller	xx	xxx	x
Smör	xxx	x?	0?

Enär vitaminerna för den mänskliga organismen spelar en så viktig roll, synes av ovanstående tabell, den stora kvantitet av dylika ämnen som grönsakerna innehålla, ge oss en stor anledning att allmänna brukarna sådana.

Några små råd och vinkar vid anrättning av billiga grönsaker.

Bönor, s. k. turska bönor.

Bönskidorna plockas innan de bli för mycket matade. Skäres eller kokas hela. Tillsättes med något fett såsom fläsk eller smör. Till s. k. stuvningar användes en lätt redning av mjöl eller mjölksås.

Turska bönor kunna också med fördel kokas tillsammans med morötter, blomkål etc.

Gurkor.

Gurkor användes på mångahanda sätt, dels såsom färska och dels inlagda eller saltgurkor. För användning som färska blir det en god gurksallat, genom att först skala desamma och beströ dem med salt och peppar, varefter de begjutas med ättika och olja. Angående inläggning har ju varje husmoder sitt eget recept.

Kål. Blomkål.

Efter att blomkålen noga sköljts och putsats, kokar man densamma i vatten med tillsats av något salt. Sedan fräses den i smör och mjöl, spädes med blomkålspad, litet grädde eller mjölk, varefter kålen lägges för att väl genomvärmas och avsmakas.

Huvudkål.

Användes till såväl kålsoppa som ock stuvad liksom blomkål. Till stuvning skäres först kålen i strimlor eller bitar, kokas därefter och avredes med mjölk eller gräddsås. En pikant smak åstadkommes genom tillsats av kummin och finskuren lök.

Morötter och palsternackor.

Morötterna skrapas, tvättas och skäras i bitar samt kokas i vatten med något salt. När morötterna äro kokta stuvras de på vanligt sätt med tillsats av hackad persilja. Det fördärvar icke smaken om det göres en liten tillsättning av lök.

Palsternackor användes ju huvudsakligast till soppor, vartill de också äro outhärliga.

Rödbetor.

Kokas väl i enbart vatten. Sedan desamma kallnat, skäres de i skivor, varöver hälls gammal, god ättika. Att tillsätta med någon skiva pepparrot eller lagerblad och nejlikor ger en pikant smak. Rödbetorna användas ju i många former. Hackade i små bitar med tillsättning av sill, ägg, etc. utgöra de en omtäckt rätt.

Sallat.

Vi äta alldeles för litet sallat här i Sverige. Enligt tabellen innehåller densamma en god portion vitaminer och är sålunda en ytterst näringsrik grönrätt. Före användningen sköljes den mycket noga. Man brukar ju till sallat använda ättika, olja, socker, peppar etc., allt efter smak.

Spenat.

Spenat borde vara en mycket ofta återkommande delikatessrätt på vårt bord. Tillredningssättet för spenat varierar mycket: dels kokas densamma och avredes med mjölsås, dels kokas den och hackas utan någon som helst tillsättning och ätes i mera naturligt tillstånd. Lägg i spenaten något litet lök, tillsatt smör och finhackade äggulor. Men vad man icke bör glömma är, att under hösten eller så ofta det finns tillgång av spenat, flitigt anrätta spenaträtter.

Tomatis.

Så småningom, och icke utan berättigande, har den vackra och hälsosamma tomatisfrukten vunnit uppmärksamhet även i vårt land. Om nu tomatiss ej kan göra anspråk på att vara eller bli någon populär maträtt, så torde vi genast, efter en blick på tabellen, få fastslaget, att tomatiss egentligen borde ingå i dagligt bruk, emedan densamma i riklig mängd tillför kroppen beståndsdelar, som för organismen äro av ofantligt värde. Att giva några råd eller anvisningar för bruket av tomatiss synes vara utan betydelse, enär densamma brukas under ytterst olika former.

Ärter, gröna eller färska.

Ärter är ju strängt taget en rätt, som varje husmor känner till. Det underliga med ärter är, att desamma ej besitta det näringsvärde, som man skulle ha anledning att tro. Då de visst icke äro utan betydelse för vår näring, böra de ofta förekomma och anrättas efter vars och ens smak.

