

Kokkonst 1890-1899 - samling av trycksaker - 21

Vardagstryck



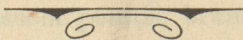
Meddelande

angående

Helsingborgs Ångkök

Utdelas gratis.

OBS! Intyget på omslagets baksida!



Helsingborg 1899.

Helsingborgs-Posten, Skåne-Hallands, Boktryckeri-A.-B.



Ångkökets styrelse:

A) *sjelfskrifna ledamöter:*

Borgmästaren;

Kyrkoherden;

Stadsfullmäktiges ordförande;

Drätselkammarens ordf.: Konsuln, Riddaren m.m.

N. Persson, styrelsens ordf. o. verkst. direktör;

Fattigvårdsstyrelsens ordförande.

B) *valda ledamöter:*

Grosshandl., Riddaren m. m. Aug. Sylvan, styrelsens vice ordf.;

Byggmästaren N. B. Bentz, vice verkst. direktör;

Kommissionslandtmätaren T. Röing;

Direktören, Riddaren m. m. Oscar Trapp;

Ingenjören H. Wilh. Widmark.

Suppleanter i styrelsen:

Grosshandlanden A. Hammarlund;

Hamnkaptenen, Riddaren m. m. F. J. Jepson.

Revisorer:

Grosshandlanden Isak Nelson och

Direktören Sture Henning.

Suppleant:

Jernhandlanden O. A. Jönsson.

Förestånderska: Fru Sofia Ljunggren.



Ångkökets ändamål:

är icke att vara en understödsanstalt eller välgörenhetsinrättning i den mening, att någon der erhåller allmosor, utan afses vara en nyttig samhällsinrättning, hvilken af hvar och en inom samhället må kunna anlitas. Der tillhandahålles god och kraftig mat till så billigt pris som är förenligt med institutionens mål att ekonomiskt bära sig utan att samla vinst. Genom en ändamålsenlig förvaltning och kontroll bör resultatet blifva, att dess kunder erhålla det mesta och bästa möjliga för sina penningar.

Portionspriserna äro:

middagar:

för helportion 25 öre, för hvilket belopp erhålles i medeltal omkring 140 gram fläsk eller 180 gram kött (vigten i rått tillstånd) samt en grönsaksrätt, såsom potatis, bruna bönor, gröna arter, kål eller dylikt jemte soppa till omkring 70 centiliters volym tillika med 200 gram groft mjukt bröd, eller fint till motsvarande värde;

för halfportion 15 öre, bestående af en mindre quantitet sofvel, jemte grönsaksrätt och soppa till samma quantitet som helportionens.

Till denna portion hör 100 gr. bröd.

För dem, som önska mera sofvel än som hörer till hel- eller halfportionen, finnes extra sofvelportion att få mot 7 öre.

Aftonmåltider:

helportion 25 öre. Härför erhålles en kött- eller fiskrätt med potatis eller andra grönsaker jemte 200 gr. bröd;

halfportion 15 öre. Lika med helportionen men till mindre qvantitet eller sofvel af billigare slag såsom sill, torsk, kabeljo, lungmos, korf eller dylikt samt 100 gr. bröd;

för 10 öre tillhandahålles gröt och mjölk.

Dessutom tillhandahålles smörgåsar till 4 à 10 öre, vid serveringsdiskens venstra afdelning.

kaffe till 7 öre pr kopp utan bröd (bröd

kan efter önskan köpas särskildt),

bier till 7 öre pr sejdel om $\frac{1}{3}$ liter,

svagdricka 2 „ „ bägare „ $\frac{1}{2}$ „

mjölk 2 „ „ „ „ „ „

bröd i skifvor à 2 öre samt

kaffebröd till olika priser.

Bier erhålles endast i förening med mat och icke mer än *en* sejdel pr person och måltid.

Poletter

finnas å alla ofvannämnde valörer: 25, 15, 10, 7 och 2 öre, och erhålles *ingenting* vid serveringsdisken utan polett eller kupong, utom kaffebröd, som betalas kontant vid disken.

Kupongböcker,

innehållande 10 blad, s. k. kuponger, finnas å 25, 15 och 10 öre. Dessa kuponger gälla i stället för poletter och afse att underlätta köp i förskott utan att polettförrådet tömmes, hvarjemte de äro lättare att förvara än poletterna.

Köp af poletter eller kupongböcker

eger rum hos kassörskan under de tider, då ångköket hålles öppet för afhemtning eller servering på stället.

Ingången till ångköket

är från Bollbrogatan utom för dem, hvilka i förväg köpt poletter eller kupongböcker. Dessa kunna ingå från Södergatan. Utanför hvardera ingången finnes matsedel för måltiden anslagen.

I förstugan finnes polettlucka, der poletter eller kupongböcker köpas. I nedre matsalen är polettkontoret tillgängligt för innevarande gäster medelst en lucka inne i salen.

Matsalarne

äro 2:ne, en stor å nedra botten för de manliga och en mindre å öfre våningen för de qvinliga gästerna. I stora salen finnes vid serveringsdisken 3 anslagstaflor, angifvande hvilka slags portioner eller hvad annat, som vid dem serveras, samt matsedeln. Vid bristande utrymme i nedre salen eller för dem, som eljest der vilja placera sig finnes en läktare med bord.

Tillsvidare förekommer ej mera än en klass.

I förening med ångköksverksamheten är anordnad en

Matvaruhandel

der flera slag kall, färdiglagad mat och charkuterivaror tillhandahållas för billigt pris.

Besökande gäster ombedes

att medhafva, så nära som möjligt, jemna pengar, på det att kassörskan ej må uppehållas med att vexla;

att, om tilloppet af gäster är stort ordna sig i kö i förstugan utanför polettluckan och dit framgå en i sänder;

att vid serveringsdisken ur der placerade lådor sjelfva förse sig med knif, gaffel och sked samt å rätt ställe aflemna sin polett, mot hvilken erhålles matportionen, hvarefter plats intages;

att ej inleda samtal med betjeningen;

att i lokalen ej medhafva eller förtära spirituösa drycker eller bier å buteljer;

att på alla sätt bidraga till trefnaden, så att ingen finner sin målro störd.

Hemtning af mat sker

kl. $\frac{1}{2}$ 12—12 samt 1—2 middagen,

„ $\frac{1}{2}$ 6—6 på aftonen.

Spisning på stället eger rum

middag kl. 12—2,

afton kl. 6—8.

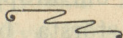
Spisning på stället kan äfven ske under hemtningstiderna om de hemtandes betjenande så medgifver.

Sön- och helgdagar serveras endast middag.

Anmärkningar

mot betjeningen, maten eller ordningen göras hos förestånderskan hvilken skall söka efter bästa förmåga undanrödja missförhållandena.

Framställningar angående tillhandhållande af någon särskild rätt eller andra anordningar, som gästerna billigtvis kunna fordra, må äfven göras hos förestånderskan för hvilken det vill blifva ett nöje att lära känna publikens önskingar och söka efterkomma desamma.



Något om de vanligaste födoämnenas kemiska sammansättning och näringsvärde.

Födoämnen bestå af flera i sig själfva sammansatta näringsämnen, af hvilka de hufvudsakligaste äro: *ägghviteämnen*, *fett* och *kolhydrat*.

Ägghviteämnen, som till sin sammansättning likna hvitan i hönsägget, äro: hufvudbeståndsdelen i alla slag af kött, ostämnet i mjölken, ägg, gluten eller växtlimmet i sädesslagens frön, leguminet hos baljväxterna o. s. v. Alla dessa

ämnen bestå af *kol*, *syre*, *väte*, *kräfsve* och *svafvel*; några innehålla dessutom *fosfor*.

Nära ägghviteämnena stå de *limgifvande ämnena*: bindväf, brosk, ben, hvilka alltid vid kokning gifva lim.

Fett, såsom smör, ister, talg, växtoljor, består af *kol*, *syre* och *väte*.

Kolhydrat, hvarmed menas stärkelse, socker, dextrin (stärkelsegummi) bestå af *kol*, *syre* och *väte*.

I födoämnena finnas dessutom vissa mineraliska beståndsdelar, som fått namn af *salter*, och *vatten* samt *affall*, såsom ben, senor, fjäll, cellulosa m. fl.

Genom undersökning har blifvit utrönt, att ägghviteämnen, fett, kolhydrat, salter och vatten måste ingå i födan, om kroppen skall bibehållas arbetsduglig. Af största betydelse äro dock ägghviteämnena, ty de bilda hufvudsakligen blodet, kroppens väfnader och organ. Af ägghvita har kroppen ständigt behof och vid brist därpå tager den ägghvita från sig själf, tynar och dör hungersdöden. Af nästan samma betydelse äro salterna. Fett och kolhydrat skulle ej kunna uppehålla kroppen, om ägghvita och salter saknades i näringen.

Fettet och kolhydraten förbrukas vid förbränningen i kroppen och spara ägghvitan, hvilken liksom »bildar maskinen, under det att fettet och kolhydraten utgöra brännmaterielet».

Salterna finnas i allmänhet i tillräcklig mängd i födoämnena, hvilket däremot icke alltid är fallet

med ägghvita och fett. Det är därför af vikt att göra sig reda för, huru mycket vår kropp dagligen behöfver af dessa olika näringsämnen. Enligt C. Voit skulle en

	Ägghvita.	Fett.	Kolh.
	gr.	gr.	gr.
<i>måttligt</i> arbetande man behöfva:	118	56	500
» » kvinna »	92	44	400
en äldre man »	100	63	350
» » kvinna »	80	50	260
barn till 1½ år »	20—36	30—45	60—90
» » 7—15 » »	70—80	37—50	250—400

I middagen för en måttlig arbe-

tande man anses böra ingå 52 18 180

Önskligt är dock, att fettmängden i middagsmålet något ökas.

Det är dock icke nog med, att dessa näringsämnen förekomma i tillräcklig mängd och i det rätta förhållandet i födan. De måste också tillredas så, att de blifva *lättsmälta*, få en *god smak* och ett *tilltalande utseende*. Detta åstadkommes genom stekning, kokning, bakning, genom tillsats af kryddor och genom ett förnuftigt tillvägagående vid matlagningen samt en treflig och smakfull uppläggning af maten.

Af stor betydelse är också att nödig omväxling af rätter sker. Den utmärktaste rätt kan väcka leda, om den återkommer för ofta, under det att den tarfligaste rätt kan smaka som en lækkerhet, om den förekommer mera sällan.

Vid sammansättningen af rätter har man alltså att tillse, att sådana födoämnen föras tillsammans, att kroppens näringsbehof allsidigast tillgodoses eller att blandningen blir lämplig.

Emellertid uppskattas näringsvärdet hos lika mängd ägghvita, fett och kolhydrat ej till samma pris, utan beräknas ägghvitan till 15 öre, fettet till 20 öre och kolhydraten till 2 öre för 100 gr.

Gäddans näringsvärde blir $15 \cdot 0,97 + 20 \cdot 0,02 = 15$ öre för kg. och den färska sillens $15 \cdot 1,30 + 20 \cdot 0,60 = 31$ öre för kg. Ifall gäddans pris är 60 öre kg., så betalas hon alltså 4 gånger mer, än hon är värd. Och om sillen köpes för 17 öre kg., så betalas hon med föga mer än hälften af näringsvärdet.

Jämför man näringsvärdet och priset hos ärter och kål, så finner man näringsvärdet hos ärter vara $15 \cdot 2,20 + 20 \cdot 0,15 + 2 \cdot 5,30 = 46$ öre för kg. och hos kål $15 \cdot 0,20 + 20 \cdot 0,02 + 2 \cdot 0,50 = 4$ öre för kg.

Om ärterna kosta 18 och kålen 6 öre för kg., så äro ärterna värda nära tre gånger mer än de kosta, och kålen har däremot mindre näringsvärde än det pris han betingar.

Jämför man näringsvärde och pris för mjölk, öl och porter, så finner man, att mjölken betalas under sitt näringsvärde men öl 11 och porter ända till 32 gånger mer än näringsvärdet.

För en stor del af mänskligheten har en sådan beräkning föga betydelse; den mera välmående klassen behöfver ej välja sin föda efter halten af näringsvärde hos födoämnena utan utgår vid valet af föda från helt andra grunder, såsom smak, lättsmälthet m. m. Den åter, som tillhör den mindre bemedlade samhällsklassen,

hvilken omfattar det stora flertalet af människor har behof af att känna näringsvärdet i förhållande till priset, då han väljer sin föda. Hans enda egendom äro hans själs och kroppskrafter, hans arbetsförmåga, och för honom är det icke likgiltigt, huru han på bästa och billigaste sätt kan nära sin kropp för att bibehålla den stark och arbetsduglig.



Undertecknad, som under en längre tid upprepade gånger besökt härvarande ångkök och dervid besigtigat dess lokaler, undersökt befintliga födoämnen, samt ätit af den der serverade maten, får på begäran lemna följande

INTYG:

- 1:o att ångkökets lokaler äro rymliga och luftiga, samt att den största snygghet och renlighet öfverallt derstädes är rådande;
- 2:o att alla födoämnen äro af yppersta beskaffenhet; samt
- 3:o att maten är smaklig och väl tillagad, och portionerna tillräckligt stora;

hvilket allt härmed på heder och samvete intygas.

Helsingborg den 8 Juli 1899.

Carl Lindman

Medicine Doctor.