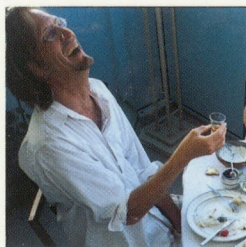
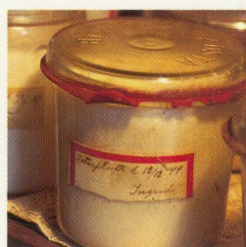
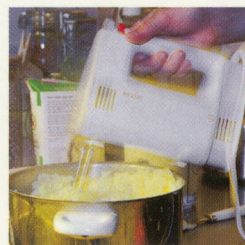
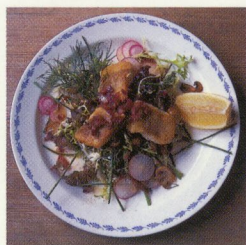
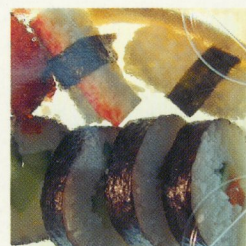
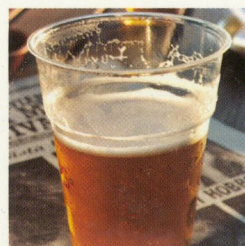
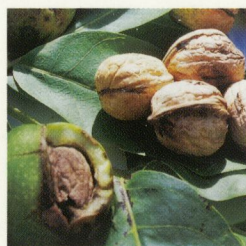
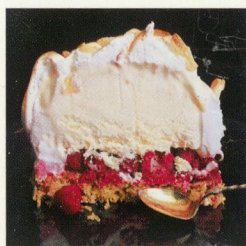
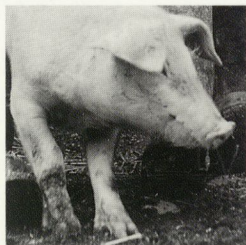


GOTT OM MAT



Nordiska museet

Gott om mat



FATABUREN 2001

Gott om mat

Nordiska museets och Skansens årsbok 2001

Fataburen 2001
Nordiska museets Förlag
Box 27820
115 93 Stockholm
www.nordm.se

© Nordiska museet och respektive författare
Redaktör Christina Westergren
Bildredaktör Birgit Brånvall
Omslag och grafisk form Göran Eklund
Omslagsbilder detaljer av bilder i boken

Tryckt hos Fälth & Hässler, Värnamo 2001
ISSN 0348 971 X
ISBN 91 7108 477 0

Yvonne Hirdman är professor i historia, verksam vid Stockholms universitet och Arbete och kultur i Norrköping. Artikelns alla faktauppgifter är hämtade ur hennes bok *Magfrågan. Mat som mål och medel, Stockholm 1870–1920*.

Herr Klenke och lilla fru Sofi

En berättelse om den vetenskapliga mannen
och den läraktiga kvinnan

Yvonne Hirdman

Det var en gång en kemist som hette Klenke och som hade en fråga som han sökte ett svar på. Den löd: vad behöver en människa för bränsle per dag för att kunna arbeta? Det var en strikt vetenskaplig fråga i en tid – 1800-talets första hälft – då livet i sig själv blev föremål för en helt ny nyfikenhet. Det konkreta, materiella livet alltså, inte det andliga. Det handlade inte om religiöst filosofiska funderingar utan om kroppen människa. Hur fungerar denna kropp, hur är den uppbyggd, vad behöver den för bränsle för att fungera? Det är lätt att se att frågan av sig själv skapar behovet av en prototyp, en norm, en standardmänniska, en motsvarighet till metern i Paris: alla metermåts meter. Denna norm-människa är en man. Men inte bara det, det är man ur arbetarklass. Ty inbakad i denna fråga finns en annan. Den är direkt kopplad till det framväxande industrisamhället med alla dessa nya proletärer, som skapade oro i Europas stora, smutsiga, svällande städer. Hur ska de få mat?

Det var inte småsaker som stod på spel – det kunde handla om att utfordra arméer, likaväl som de nya fattiga i städerna, för vilka städernas ansvariga ändå kände ett slags nytt ansvar: de föräldralösa, de gamla, de sjuka, och rent av proletärerna som med jämna mellanrum stod där med hängande armar, utan arbete.

Därför är Klenkes fråga dubbel. Den vill få svar på vad kroppen behöver. Men det gällde den manliga, arbetande kroppen, och dess behov är inskrivet i samtidens kapitalistiska mentalitet.



Herr Klenkes fråga var kopplad till den manliga arbetande kroppen i det framväxande industrisamhället. Norra Bantorget i Stockholm 1902. Foto Erik Tryggelin i Nordiska museets arkiv

Alltså blir frågan: vad för mat ger största möjliga energi till minsta möjliga kostnad? Herr Klenke själv var fylld av ett nytt socialt patos och försökte vara behjälplig, kemist som han var. Hans tankar om den mänskliga näringen handlade om att ersätta det som förbrändes: »Enligt noggranna observationer förlorar en

fullväxt människa vid medelmåttigt arbete på 24 timmar, genom lunga, urin och exkrementer 310 grammer kol och 130 grammer kvävehaltiga ämnen, varav 20 grammer rent kväve.«

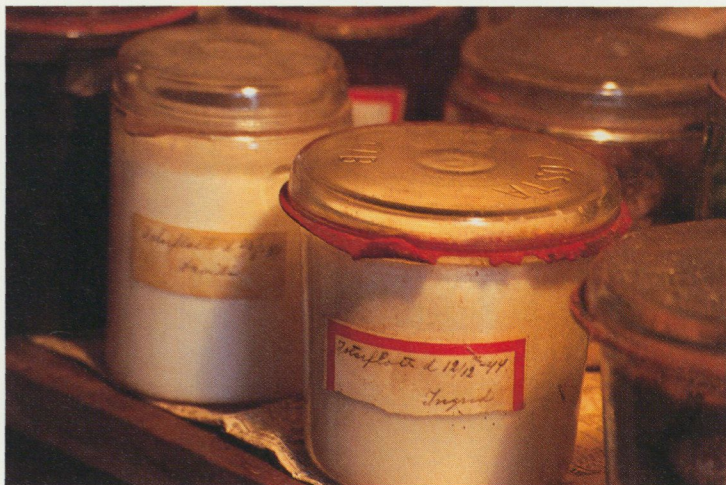
Där var det: kol och kväve, livets egen kemi. Översatt till mat kunde det bli 350 gram bönor och 425 gram ris – en ganska trist föda kan tyckas, men enligt tiden, och det är kring 1800-talets mitt – fullvärdig kost enligt vetenskapens sista rön.

Det var ändå bättre än det mer fantasifulla förslaget att intill fabrikena upprätta stora limkokerier. Eftersom lim innehöll stora mängder kväve, detsamma som i kött – trodde man – föreföll idén lysande. Men här räddades arbetarna av 1800-talets främsta kännetecken: utveckling. Och de räddades åt precis motsatt håll som vi ska se.

Ty på 1870-talet kom näringsfysiologen Voit med en ny, vetenskaplig kod, som länge blev allenarådande. Nu känner vi igen benämningarna, i stället för kväve och kol talar man nu om äggvita, fett och kolhydrater. En fullväxt människa (= kroppsarbetande man) behöver 118 gram äggvita, 56 gram fett och 500 gram kolhydrater. Allt sammantaget ca 3000 kalorier per dag.

Problemet med Voits norm är uppenbar. Det var en förfärlig mängd äggviteämnen. Och skulle man vid utspisning i fångelser och på anstalter av varjehanda slag ta hänsyn till vetenskapen – och hade man något val? – var sannerligen den tiden förbi då man kunde låta fångarna försmäcka på vatten och bröd. Eller lim. Nej, 118 gram protein var det, och till råga på eländet skulle helst 40 gram vara animalt protein. Översatt till mat och man får 212 gram kött – per dag! Det blev onekligen dyrt, ja, det blev nästan oanständigt mycket, med tanke på vad vanligt folk hade råd med. »Man kom ständigt i dilemmat att inte låta fångarna hungriga, samtidigt som man inte fick göra deras liv i fångelset för angenämt« suckade Voit själv.

Så startade jakten på billig protein. Forskarna trätade varandra om vilket näringsmedel som var bäst och billigast: någon rekommenderade mager ost, andra framhöll ärtor och



Ett viktigt livsmedel? Foto Olle Magnusson

mjölk, ärtmjöl, buljong, blod ... Listor publicerades med uppgifter om vad som var bra, bättre och bäst, ungefär som i dag, och människor tog det till sig, precis som i dag.

I Sverige skapade läkaren och näringsfysiologen August Almén en lista med bra mat, präglad av hans egen vetenskapliga övertygelse att fett var lika viktigt, om inte viktigare, än protein. Det var en övertygelse han fått genom att studera människors matvanor – där just fettet var det som ansågs som allra finast. Det var som gumman som suckade avundsjukt och sa att kungen, han var då lycklig han som fick äta flott, dricka flott och doppa sina vantar i flott!

Om man bara skulle göra upp en lista över de 10 mest näringsrika livsmedlen skulle den se ut så här, enligt Almén:

1. svinister (talg, flott, smör)
2. benfritt amerikanskt fläsk
3. chocklad
4. benfritt svenskt fett fläsk
5. saltad rökt medvurst
6. färskt fläsk



Flickor ur arbetarklassen lär sig
laga rätt mat på rätt sätt.
Hagalunds arbetsstuga 1904.
Foto i Stockholms stadsmu-
seum

7. fet ost
8. färsk skinka
9. saltad, rökt oxtunga
10. färskt fett fårkött

Som August Almén var generaldirektör för Sabbatsbergs sjukhus, kunde han tillämpa sina teser på den nya spisordning som gjordes upp 1891. Jodå, där fanns både fett och animalt protein att sleva i sig om man hamnat som patient på allmän sal: 565 gram kött/fläsk, 210 gram sill/kabeljo, 150 gram blod/inälvsmat. Kompletterat med mycket bruna bönor och ärtor. Om man jämför med vad »vanligt folk«, dvs. fattiga arbetare, hade råd med blev en sjukhusvistelse rena lyxtrippen. Och det var onekligen ett problem som ju redan Voit pekat på. Det var magfrågan i ett nöt-

skal. Ty nu, omkring 1890, kunde man räkna fram vad man – som arbetande människa – hade rätt till. Skulle man följa tidens kostnorm skulle det kosta 39 öre om dagen. För en familj med två vuxna och tre barn skulle maten kosta dem 711 kronor och 75 öre per år. Tänker vi oss en enförsörjarfamilj där mannen tjänade 900 kronor per år, så ser vi ju att det inte går ihop.

Det är här fru Sofi kommer in i bilden. Sofi Nilsson. Hon var föreståndarinna för en arbetsstuga i Stockholm, där man lärde flickorna laga mat. Flickor ur arbetarklassen. Man, de styrande, de ansvarstagande i Stockholm, hade insett att flickorna inte kunde laga mat. Ja, inte ens deras mammor kunde laga mat. Detta var för många roten till allt elände, till tidens verkligt stora fråga: arbetarefrågan. »Huru mången man har icke blivit lockad till krogen, därför att han vid återkomsten från sitt arbete mött osnygghet i hemmet, samt fått dålig och illa lagad föda?» frågade sig en vän av ordning retoriskt. Ja, och väl där super han upp alla sina pengar, ett offer för socialisters agitation och samhällsomstörtande propaganda. »Man vågar tryggt påstå, att hustrurnas bristfälliga kunskap i hushållsangelägenheter, är en av de väsentligaste orsakerna till arbetarklassens dåliga ställning.«

Inte ens de samtida kokboks författarinnorna fann nåd inför deras ögon: »Flera av dessa förråda föga kännedom om kroppens behov och födoämnenas beståndsdelar.« Och så denna fåfänga strävan hos dem att vilja ha både kokt kött och köttssoppa! Som ett barns fåfänga önskan att växla en silverpeng för flera av koppar!

Sofi Nilsson hade emellertid lärt sig tidens »rationella« matlagning, eller som det också kunde heta, kemisk matlagning. Nog visste hon att man inte skulle lägga kokkött i kallt vatten utan i kokande (proteinet måste bindas!) eller att man inte skulle fördärva en biff genom att sticka gaffeln i den när den skulle vändas. Hon lärde flickorna att en människa – dvs. en arbetande man – behövde 118 gram äggvita, 56 gram fett och 500 gram kol-

hydrater – Voits norm. Fast, tillade Sofi som kunde sin Almén, »önskvärt är dock, att fettmängden något höjes«.

Så lärdes flickorna att till bruna bönor skulle man äta fläsk – och inte köttbullar – och till den magra fisken krävdes fet sås. Och det vita brödet, det var allt bättre än det grova, eftersom det var mer lättsmält. Tidens sanningar.

Men hon förenklade uträkningar om näringsvärde – dvs. relationer mellan pris och livsmedlets näringsinnehåll. Hon la ihop de gram äggvita, fett och kolhydrater som fanns i ett födoämne och räknade ihop priset: så fick man för en krona mjölk 2 373 gram näringsämnen men köpte man ägg för hela slanten blev det bara 157 gram.

Det var viktigt att räkna och köpa rätt mat, för Sofi Nilsson vände sig till flickorna som framtida husmödrar, vilka skulle ha familjens ekonomi i sina händer. Och skötte de sig rätt behövde inte »arbetarfrågan« bli så inflammerad, för då räckte nog lönen till.

Som en dåtidens Pia Nilsson tänkte hon sig en familj med fyra barn och just en årsinkomst på 900 kronor. Av denna summa fick hyran ta 18% – ja det var då det – kläder och skor 14% och maten 56%. 10% beräknades gå åt till sjukavgifter, böcker, bränsle, resor och diverse. Det blev 2% över: de skulle sparas.

Men låt oss titta på maten. För 1 krona och 40 öre om dagen skulle husmor hushålla och mätta make, sig själv och de fyra barnen. Slog man ihop barnen till 2 personer och drog man ner på husmors egen kostnad (från 39 öre till 28 öre om dagen), ja då kunde man laga näringsriktig mat för hela slanten enligt den förenklade variant som Sofi Nilsson kommit på. Då blev det gröt morgon och kväll, och en middag med två rätter enligt dåtidens sed: ärtsoppa med fläsk (man anar Almén bakom nationalrätten) och pannkaka, kalops, potatis och korngrynsvälling, salt kött, rotmos och havresoppa, stekt sill, potatis och saftsoppa, kåldolmar med potatis och risgrynsgröt, kabeljopudding med skorpor och mjölk osv.



Näringsriktig mat för hela slanten. Foto Birgit Brännvall, Nordiska museet

Boy-scout-pytt

500 gram havregryn
150 gram ost, halvfet, i bitar
100 gram mesost
100 gram torkade sviskon, eller plommon.
Grynen kokas med 2 liter vatten. Saltas måttligt.

Hos Sofi Nilsson jämkades således en pragmatisk vardaglighet med det nya, vetenskapliga innehållet i de kemiska kokböckerna – och de blev mot seklets slut ganska många och de var alla författade av män, som, enligt en beundrarinna, »ägna tankekraft och intresse åt sådana 'småsaker' som den inre hushållningen». De stora linjerna drogs upp av de »mera vitt seende» männen och sedan fick hushållslärarinnor och andra läraktiga kvinnor söka transformera vetenskaperna till flickorna. Mönstret känns igen från andra områden där män så småningom började kika in, områden som tidigare varit kvinnodominerade. Ett övertagande, ett vetenskapliggörande, ett nyordnande och – efter diverse experimenterande – förvisso ny kunskap.

Och godare mat? Man ska nog vara tacksam för Sofi Nilssons pragmatism. Om näringsfysiologerna fritt fått härja i köken hos den fattiga arbetarbefolkningen hade kanske en rad nya, egenomliga rätter skapats. I jakten på billiga äggviteämnen som ersättning för det dyra köttet flödade fantasin. Här är ett förslag till middagsmat för en arbetarfamilj som garanterat skulle ha fått i sig en näringsriktig måltid – enligt tidens kunskap. Smaklig måltid.