

Mat- & dryckeshistoria



Gunnar Björing

Boksidan

Mat- & dryckeshistoria

Gunnar Björing

Copyright: Förlaget Boksidan 2011
Box 558
146 33 Tullinge

Mat- & dryckeshistoria, ISBN-nummer: 978-91-86199-54-8

Det finns mer på www.boksidan.com,

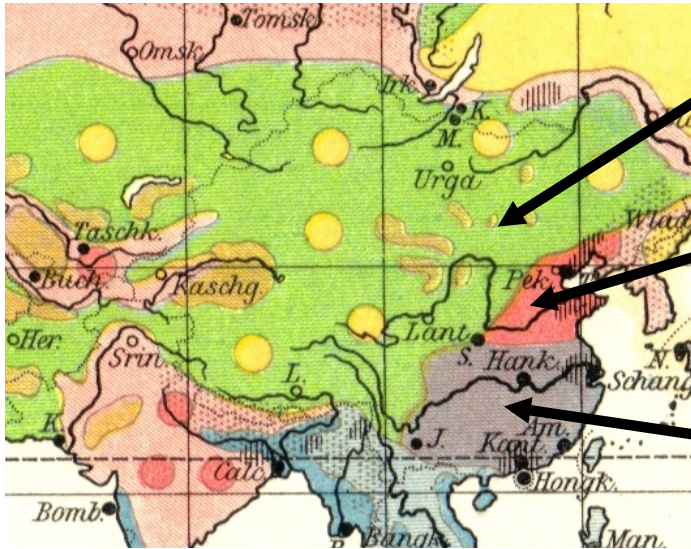
De största händelserna i mänsklighetens kulinariska historia är förmodligen:


- Alla gånger någon kom på en ny framgångsrik fiske- eller jaktmetod.
- De tillfällen då vi tog till oss ännu ett vegetariskt födoämne.
- Införandet av olika hjälpmedel för att samla och transportera råvaror, som skålar/kassar att plocka och bära frukter i. Eftersom det ökade effektiviteten i samlandet och i någon mån skyddade det insamlade ifrån skadedjur.
- Bruket av knivlikande föremål att dela råvaror istället för att, exempelvis, slita loss köttstycken med tänderna.
- Bruket av eld för att tillaga råvaror, vilket gjorde maten godare (tycker jag), mer lättuggad och lättsmält.
- Införandet av kokkärl, innovationen som möjliggjort tillagandet av grytor, soppor och gröt et cetera.
- Insikten om att smakupplevelsen kan förhöjas genom att blanda olika råvaror, vatten och kryddväxter.
- Uppfinnandet av bröd. Det var viktigt eftersom det är lätt att lagra råvaran (säd), det krävs inte så mycket energi att skapa bröd på exempelvis en varm stenytta, bröd kan lagras och det kan ätas kallt. Därtill behövs inga tallrikar, bestick eller dylikt för att äta det (sådana attiraljer kom för den breda allmänheten ganska sent i vår historia). Slutligen är bröd gott till en mängd annat såsom kött (tycker många).
- Introducerandet av koksalt. Koksalt är nödvändigt för oss annars blir cellernas saltbalans felaktig, det mesta blir godare med salt och dessutom förstörs inte saltade råvaror lika snabbt som osaltade dito.
- Upptäckten att råvaror som innehåller socker omvandlas till ”uppiggande” drycker om de mosas och i en del fall blandas med vatten, under förutsättning att en jäsningsprocess startas. Metoden utvecklades till vin, cider och öl, beroende främst på vilka råvaror som användes.


Alla dessa innovationer gjordes långt innan år 0 och de skedde säkert parallellt på flera håll i världen, mer eller mindre oberoende av influenser ifrån andra kulturer. Därefter hände inte så mycket på väldigt lång tid. Det beror på att mathållningen för de flesta vanliga människor präglades av ett antal omständigheter:


1. Energibrist och outvecklade spisar.
Maten värmdes med ved (kanske på sina håll även med stenkol) och de spisar som stod till buds var ineffektiva (i Sverige hade vi öppna spisar med en ställning i elden för gryta och stekpanna). Öppna spisar är mysiga och de ger ljus, men det är svåra att laga mat på, eftersom kockarna har liten kontroll över temperaturen. Därtill är inte särskilt bränsleeffektiva eftersom en stor del av värmen inte hamnar under grytan. Det senare var extra problematiskt i de regioner¹ där det rådde brist på ved. I synnerhet när de inte behövde värmen även för att värma bostaden.
2. Avsaknad av långväga livsmedelstransporter.
Både sjö- och landtransporter tog lång tid och lastutrymmena var, i jämförelse med dagens transportmedel, små. Vilket resulterade i att långväga transporter endast var aktuellt för de livsmedel som gav bra betalt i förhållande till vikt/volym och hade lång hållbarhet i rumstemperatur. Med andra ord främst kryddor, men även torkat kött/fisk, spannmål och alkoholhaltiga drycker. Fast det var bara de rika som hade råd att betala för långväga varor. Övriga fick hålla till godo med det som fanns i närområdet.
3. Rädsla för att pröva nya maträtter.
I Sverige, exempelvis, åt landsbygdsbefolkningen varken svamp, hästkött eller kräftor ända in till 1900-talet. Trots att det fanns gott om ätlig svamp i skogen om hösten och den gick utmärkt att lagra i torkat skick, det fanns gott om hästar och det är gott om kött på en häst som slaktats, och många svenska vattendrag kryllade av kräftor.
4. Usla lagringsmöjligheter.
I hela Nordeuropa var vi hänvisade till att skörda en gång om året. Emedan man i Sydeuropa och på andra ställen i världen kunde skörda vissa födoämnen flera gånger per år. Denna begränsning medförde att antingen konsumerade man födan under en kortare period efter skörden (färsk frukt med mera), satsade på sådant som kan lagras länge (spannmål tål lång lagring så länge det är torrt) eller konserverade² födan (det mesta av övriga livsmedel). Och som bekant präglar konserveringsmetoderna smaken ganska kraftig, var och en på sitt sätt.
5. Hårt arbete.
Det var därför viktigt med högt energiinnehåll och att det fanns tillräckligt med protein och fett i födan³.

1. Östra Kina, exempelvis, har länge varit mycket tätbefolkat. En effekt av detta var brist på bränsle (ved). Det medförde att det var en stor fördel om maten hade kort värmebehandlingstid, vilket antagligen starkt bidragit till att maten ofta tillagas finskuren, att grönsaker (bortsett ifrån ris) och kött steks eller frityrkokas istället för att kokas i vatten eller värmas i ugnen, samt att kinesisk mat ofta inte har någon stekyta. Där hade man heller inte råd att använda den produktiva odlingsmarken för kreatursbete, så de hade inte heller mjölkprodukter samt nöt- och fårkött. Däremot hade de grisar eftersom de kunde matas med köksavfall.



 Jakt, fiske och boskapsskötsel med nötkreatur, får, jakar och hästar, odling av grönsaker och rotfrukter.

 ris, sockerrör, te, grönsaker och rotfrukter, grisar + havsfiske i kustområdet.

 vete, durra, majs, soja, grönsaker och rotfrukter, grisar + havsfiske i kustområdet.

2. Fisk, fläsk, kött, grönsaker och fuktigt spannmål torkades i solen. Fisk, fläsk och kött konserverades även genom att lagras i saltlake och/eller genom att rökas.
3. Energin i den svenska kosten kom till stor del från animaliska produkter, se exempelvis innehållet i en dagsranson för en svensk soldat år 1866 (mer om ransonen på sidan 11). Notera att den energimässigt ligger ganska bra till i förhållande till moderna kostråd, både beträffande energiinnehåll och energikomponenternas fördelning.

Mängd (i gammal enhet)	Enhet	Ungefärlig vikt (i gram)	Typ	Livsmedelsverkets närmaste jämförelseprodukt	Energi/dag (MJ/dag)	Fett (g/dag)	Kolhydr. (g/dag)	Proteiner (g/dag)
117	ort	497	torrt rågbröd	rågbröd fullkorn osötat fibrer ca 5%	5,0	8,0	229,2	35,3
25	ort	106	Holländs kummin ost	hårdost 31% fett	1,6	32,9	1,5	27,8
50	ort	213	rökt fläsk	rökt sidfläsk gris	3,5	79,7	0,0	32,7
2	kubiktum	25	brännvin	vodka 40% alkohol	0,2	0,0	0,0	0,0
Summa vikt (g)		841	Summa daglig energi (MJ/dag)		10,3			
Fördelning av energiinnehållet mellan energityperna (%)						27	52	21

Idag rekommenderar Livsmedelsverket (Svenska näringsrekommendationer, Livsmedelsverket, 2005) att en aktiv man mellan 31-60 år konsumerar 13,3 MJ energi per dag. Kolhydrater bör stå för 50-60% av detta intag och proteiner 10-20%.

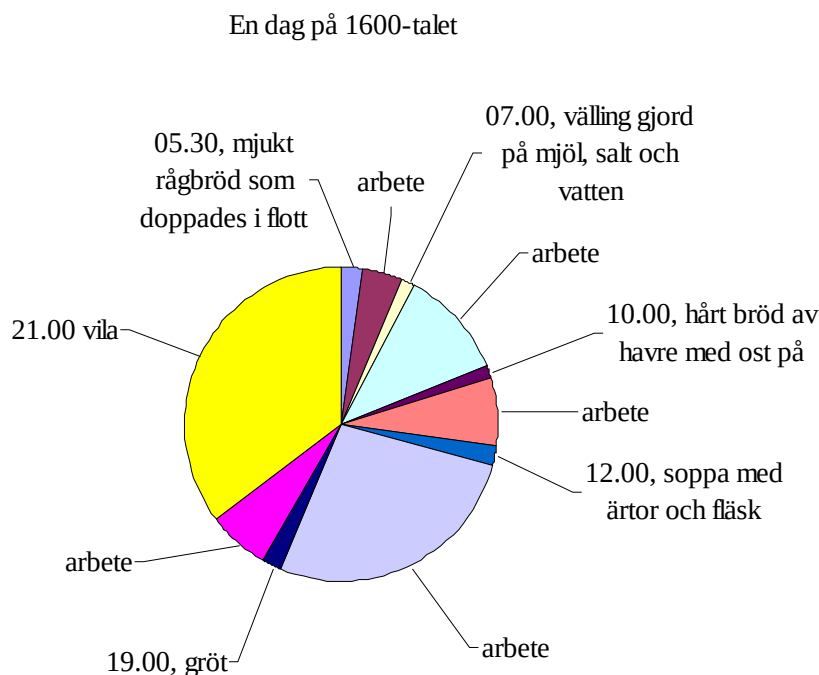
Det är stor skillnad på vad gemene man äter idag och vad motsvarande personer åt för inte så länge sedan. Detsamma gäller förmodligen i många av de andra numera rika länderna. När och hur gick förändringen till?

Till och med den mäktigaste personen i 1573:års Sverige (Kung Erik XIV) och hans väktare hade enligt rikets räkenskaper (Eli F. Heckscher, Sveriges Ekonomiska Historia, Bonniers, Stockholm, 1935) ett kosthåll som måste ha varit extremt enahanda, eftersom de livsmedel som listas är (utslaget per dag och person):

1. 3 kg spannmål (som rimligen till stor del konsumerades i form av öl),
2. 460 g humle (i form av öl),
3. 76 g smör,
4. 50 g salt (= väldigt mycket, antagligen avses det salt som användes för insaltning av köttet, fläsket och fisken, den stora mängden salt förklarar den stora mängden öl),
5. 290 g salt kött och fläsk,
6. 150 g färskt kött,
7. 370 g salt fisk,
8. 93 g torkad fisk.

Redan år 1640 importerade emellertid en hel del av de kryddväxter vi än idag använder (tabell 1) och de djur som konsumerades i stort sett var desamma. Och många av de drycker som finns idag fanns/tillverkades/importerades även då, som vatten, mjölk, sprit⁴, öl, cider, vin och antagligen även saft och äppeljuice, det som tillkommit i dryckesväg är främst kaffe⁵, kakao⁶, läskedrycker⁷, apelsinjos, diverse spritsorter, samt ett antal varianter på mjölk som "lättoghurt vanilj".

De största skillnaderna beträffande råvarorna till maten är att dagens vanligast förekommande "bukfyllande" livsmedel: pasta och potatis⁸ helt saknades på 1600-talet, likaså många grönsaker, t ex. tomater⁹ och frukter (tabell 2), ris däremot fanns, men var ovanligt. Vanligt folk hade på 1600-talet en dygnsrutin och ett kosthåll som kanske såg ut ungefär såhär (mina gissningar baserat på olika källor):



Till maten drack man vatten eller svagdricka, som är en alkoholsvag och sötda maltdryck. Mjölk däremot gjorde man smör och ost av och öl dracks bara vid högtidligare tillfällen.

Antagligen såg det snarlik ut över stora delar av världen om än med andra råvaror och ett större inslag av färska sådan i områden med jämnare och varmare klimat.

⁴ I Sverige gjorde många sitt eget brännvin. Tekniken lärde vi oss i slutet på 1500-talet och senast 150 år därefter var tekniken ordentligt spridd över den svenska landsbygden (en inventering i ett antal gårdar i Västergötland

cirka år 1750 gav vid handen att 60% av bönderna hade egna kokare). Kokningen var dock inte ett sådant slöseri som man senare låtit påskina, eftersom det som var kvar i kokaren när vätskan kokat bort blev till uppskattat och näringsrikt djurfoder.

- Kaffet kom till Europa från arabvärlden år 1517 och det introducerades i Västeuropa 1669 av den osmanske ambassadören i Paris.



Kaffekvarn.

Kafferostningsjärm.

Kaffebönorna såldes in på 1900-talet orostade och omalda. Så i varje hem som hade råd med det fanns ett kafferostningsjärm och en kaffekvarn.

I Sverige förefaller bruket ha tagit sig, i vart fall i finare kretsar, omkring 1770. För importen steg från 65.361 skålpund år 1769 till 507.719 skålpund året därpå (Historisk statistik för Sverige, del 3 Utrikeshandel 1732-1970, Statistiska Centralbyrån (SCB), 1972, Stockholm).

Det tog dock lång tid innan drycken spred sig på den svenska landsbygden. En dam född i början på 1890 i Dalarna, mindes¹⁰ att hennes mamma sa att den första gången hon såg kaffe var i början på 1880-talet, då en främling kom med kaffebönor till en gumma i bygden. Han bad henne koka dom till han kom tillbaka samma eftermiddag. Hon, som aldrig sett kaffe, kokade dom hela dagen som man kokar torkade ärtor, men likväl var dom ändå hela (och de smakade antagligen vid det laget vedervärdigt).

Tabell 3. Import av kaffe och invånarantal enligt SCB.

	1861	1881	1901
Importerad mängd kaffe (kg)	6 740 000	12 341 000	30 971 000
Invånarantal (pers.)	3 917 339	4 572 245	5 175 228
Kg/pers. och år	1,72	2,70	5,98

Hur kommer det sig att befolkningen i Sverige valde att lägga en del av det lilla de tjänade i reda pengar, på att köpa kaffebönor, trots att kaffe inte mättar magen och att det kan ta tid att vänja sig vid kaffets bittra smak?

En rimlig förklaring är att bruket gick hand i hand med de på den senare delen av 1800-talet stora nykterhetsrörelserna och dessas ambitioner att minska det enorma supandet.

- Ungefär 1530 hade spanjorerna slagit ut de två dominerande kulturerna i Latinamerika (aztekerna och inkafolket). Därifrån tog de bland annat med sig majs, jordnötter, chilipeppar och kakaobönor. Till den nya världen tog spanjorerna i "gengäld" med sig hästar, får, kor, grisar, hundar, höns, vete, sockerrör, lök, citrusfrukter och bananer. Av kakaobönorna gjorde man till en början enbart chokladdryck och på 1600-talet kom bruket till Sverige. Ännu in på 1800-talet gjordes drickchoklad av kakor av chokladmassa, där även kakaosmöret fanns kvar. Det var därför en väldigt fet dryck och dessutom såg den nog inte så smaklig ut eftersom fettet inte löser sig i drycken utan flyter omkring ovanpå. Men år 1828 hittade holländaren van Houten på en metod att pressa ut fettet och göra ett pulver (kakao) av resten, vilket banade väg för både kakaodrycken och chokladkakorna. De senare började tillverkas i mitten på 1800-talet och 1875 kom mjölkchokladen.
- Kolsyran upptäcktes på 1700-talet av Joseph Black. 1741 uppfanns kolsyrat vatten, sodavatten, av Engelsen William Brownrigg. År 1886 skapade den amerikanske apotekaren Pemberton läskedrycken Coca-cola.

8. Under 1500-talets spreds potatisen från Sydamerika till Nordamerika, därefter till Spanien och därifrån vidare ut i Europa. 1655 kom växten till botaniska trädgården i Uppsala. Men först 1724 började en svensk entreprenör (Jonas Alströmer), som varit i Storbritannien och antagligen inspirerats av deras potatisodlingar, att göra större odlingsförsök. De svenska makthavarna gillade och uppmuntrade detta enär de ansåg att det skulle kunna minska importen av spannmål (det räcker ofta med skörden från ett par plantor för att mätta en person) och därigenom betydligt minska handelsunderskottet. Sålunda gjordes ett antal försök att introducera denna växt på bred front. Fast bönderna var kallsinniga eftersom åkrarna på den tiden var splittrade på så många ägare att det var brukligt eller mer eller mindre tvunget att alla odlade samma sak samtidigt. Dessutom skördas potatisen senare än spannmål vilket gjorde att de inte kunde skicka ut kreaturen att beta på resterna förrän betydligt senare på hösten. Därtill tyckte folk inte att det var särskilt lockande att äta potatis och den kunde inte, som säden, förvaras i gårdens lador eftersom potatis inte tål temperaturer under 0°C. Slutligen var myndigheterna dåliga på att ordna fram sättpotatis från utlandet. Med tiden ökade dock potatisens popularitet. 1820 var potatisskörden drygt fem gånger så stor som 1802. En förklaring är att den visade sig vara lämplig som råvara för brännvinstillverkning, vilket gjorde att bönderna i högre utsträckning fick spannmål över för avsalu. Ett tydligt bevis på detta är att vi från cirka 1820 började exportera spannmål. En milstolpe i införandet av potatis som stapelföda i svenska hem var också det massiva byggandet av jordkällare från 1827, i samband med en stor skiftesreform (laga skifte 1827) som medförde att de små markplättarna slogs ihop till större enheter, alla byggnader flyttades och nya byggdes på vars och ens nya ägor. Jordkällarna erbjöd förnämliga lagringsmöjligheter av lök, potatis, rödbetor och andra grönsaker. I min morbrors jordkällare, exempelvis, lagrade han varje år potatisskörden och potatisarna höll sig fina och goda ända fram till nästkommande skörd året efter (vilket är imponerande med tanke på att ett påse potatis inte håller mer än, typ, en månad i ett vanligt kylskåp).

9. Tomater kom också från Amerika med spanjorerna. Det var dock inte förrän 1847 som dessa nämnades i någon svensk kokbok. Och det dröjde ända in på 1900-talet innan vi tordes äta dem råa. Tomatpuré på flaska, däremot, importerades redan vid 1800-talets mitt och ketchup uppfanns, i USA, år 1876.



Tabell 1. Växter/växtdelar som används som smaksättning i mat, dessas troliga ursprungsområde, samt om de förekom i svensk importstatistik 1640.

	Härstammar troligen från	Importerad volym/vikt år 1640 (gamla mått)	Mått
Anis	Östra Medelhavsområdet	31 025	pundh
Basilika	Medelhavsområdet, Indien		
Bockhornsklöv	Medelhavsområdet & Asien		
Cayennpeppar	Sydamerika		
Chilipeppar	Sydamerika		
Citrongräs	Sydostasien		
Cocos	aysia och Polynesien		
Dill	Asien		
Dragon	Ryssland		
Enbär	Växer vilt i Sverige		
Fänkål	Medelhavsområdet		
Gurkmeja	Sydostasien		
Ingefära	Asien	11 820	pundh
Kapris	Medelhavsområdet	3 566	pundh
Kanel	Asien	1 808	pundh
Kardemumma	Indien & Sydostasien	334	pundh
Koriander	Asien	320	pundh
Kryddpeppar	Västindien		
Kummin	Växer vilt i Sverige	1 315	pundh
Kryddnejlika	Sydostasien	660	pundh
Kyndel	Medelhavsområdet		
Körvel	Europa & Nordamerika		
Lagerblad	Medelhavsområdet		
Lingon	Växer vilt i Sverige		
Mejram	Medelhavsområdet		
Muskot	Sydostasien	701	pundh
Mynta	Medelhavsområdet, västra Asien		
Oregano	Europa & Sydamerika		
Paprika	Centralamerika		
Persilja	Medelhavsområdet & USA	0	tunnor
Peppar	Sydastien	15 115	pundh
Pepparrot	Östra Ryssland	4 606	bundt
Piri-piri	Centralamerika/Afrika		
Rosepeppar	Brasilien		
Rosmarin	Medelhavsområdet & USA		
Saffran	Iran	132	pundh
Salvia	Medelhavsområdet & Östeuropa		
Senapsfrö	Medelhavsområdet		
Socket	Vilt i Sverige i form ex vis houg	55 554	pundh
Spiskummin	Medelhavsområdet & Orienten		
Timjan	Medelhavsområdet & Östeuropa		
Vitlök	Sydvästra Asien	0	knippor

Tabell 2. Frukter, spannmål och dylik, dessas troliga ursprungsområde, hur länge de, i förekommande fall, odlas i större skala i Europa samt om de förekom i svensk importstatistik 1640.

	Härstammar troligen från	Odlas i Europa sedan	Importerad volym/vikt år 1640 (gamla mått)	Mått
Apelsiner	Södra Kina	1400-talet		
Aprikos	Centralasien	FVT?	13	tt
Ananas	Brasilien	-		
Aubergine	Ostindien, tropiska Afrika och Egypten	700-talet		
Avokado	Norra Sydamerika	-		
Banan	Asien	-		
Blomkål	Syrien, Turkiet och Egypten	Medeltiden		
Broccoli	Medelhavsområdet	FVT		
Brysselkål	Belgien	1400-talet		
Bönor	Troligen Mellanamerika	1500-talet		
Cashewnötter	Amerika	-		
Citron	Norra Indien	1000-talet		
Dadlar	Nordafrika	?		
Fikon	Turkiet	?	307	fjärdingar
Grapefrukt	Nordamerika	1 910		
Gräslök	Kina	Medeltiden		
Gul lök	Asien	Medeltiden	64 760	refuer
Gurka	Indien	?		
Havre	Medelhavsområdet	FVT		
Hirs	Asien	FVT		
Jordnötter	Sydamerika	-	0	pundh
Korn	Asien	FVT		
Kronärtskocka	?	FVT		
Kålrot	Sibirien eller Nordeuropa	FVT		
Körsbär	Asien	FVT		
Mango	Asien	-		
Majs	Mellan- & Sydamerika	?		
Mandel	Nordafrika och västra Asien	FVT	12 985	pundh
Melon	Afrika	?		
Morot	Medelhavsområdet	FVT	9	tunnor
Oliver	Medelhavsområdet	FVT	775	kannor
Palsternacka	Syd- och Mellaneuropa och sydvästra Asien	FVT	3	tunnor
Papaya	Mellanamerika	-		
Paprika	Mellan- & Sydamerika	1500-talet		
Persika	Kina	FVT		
Plommon	Asien	FVT		
Purjolök	Medelhavsområdet	FVT		
Potatis	Sydamerika	1500-talet		
Päron	Flera håll	FVT	203	tunnor
Ris	Asien	1400-talet	25 299	pundh
Råg	Asien	FVT	7 295	tunnor
Rödbeta	?	?		
Satsumas	Japan	?		
Sparris	Medelhavsområdet	FVT		
Spenat	Orienten	I början av vår tideräkning		
Tomat	Sydamerika	1500-talet		
Vindruvor	Asien	FVT		
Vitkål	Asien	Romariket	186	skåck
Ärter	östra Medelhavsområdet, Iran, Afghanistan	FVT		
Vete	Asien	FVT	140	tunnor
Kakao	Mellan- & Sydamerika	-		
Sojabönor	Östra Asien	?		
Äpple	Flera håll	FVT	5 703	tunnor

Dag = och Spisnings = Ordning för

Stockholmske Galej Efcadren, på *Siu Swan* i *Satlaget*, enligt *Hans Kongl. Maj:ts* *Nådige* förordnande under d. 21. April, och d. 4. Maji 1741.

Måndagen	Tisdagen	Onsdagen	Torsdagen	Fredagen	Lördagen	Söndagen
Middag { Erter $\frac{1}{2}$ fanna. Hafregryn $\frac{1}{2}$ fanna. Fläsk 3 marker. Afton { Korngryn $\frac{1}{2}$ fanna. 1 $\frac{1}{2}$ quarter sött win, som blandas med watten.	Middag { Erter $\frac{1}{2}$ fanna. Hafregryn $\frac{1}{2}$ fanna. Salt fiött 8 marker. Afton { Korngryn $\frac{1}{2}$ fanna. Smör $\frac{1}{2}$ mark.	Middag { Erter $\frac{1}{2}$ fanna. Hafregryn $\frac{1}{2}$ fanna. Fläsk 3 marker. Afton { Korngryn $\frac{1}{2}$ fanna. 1 $\frac{1}{2}$ quarter sött win, som blandas med watten.	Middag { Erter $\frac{1}{2}$ fanna. Hafregryn $\frac{1}{2}$ fanna. Salt fiött 8 marker. Afton { Korngryn $\frac{1}{2}$ fanna. Sött win 1 $\frac{1}{2}$ quarter, som blandas med watten.	Middag { Erter $\frac{1}{2}$ fanna. Hafregryn $\frac{1}{2}$ fanna. Salt fiött 8 marker. Afton { Korngryn $\frac{1}{2}$ fanna. Smör $\frac{1}{2}$ mark. Sill 2 $\frac{1}{2}$ mark.	Middag { Erter $\frac{1}{2}$ fanna. Hafregryn $\frac{1}{2}$ fanna. Fläsk 3 marker. Afton { Korngryn $\frac{1}{2}$ fanna. Sött win 1 $\frac{1}{2}$ quarter, som blandas med watten.	Middag { Erter $\frac{1}{2}$ fanna. Hafregryn $\frac{1}{2}$ fanna. Salt fiött 8 marker. Afton { Korngryn $\frac{1}{2}$ fanna. Fläsk 1 $\frac{1}{2}$ mark. Sill 2 $\frac{1}{2}$ mark. Dollens Ost 2 $\frac{1}{2}$ mark. eller Hällens Ost 1 $\frac{1}{2}$ mark.

Kungens order om mathållningen i Svenska flottan för tiden 21 april till 4:e maj 1741. De livsmedel som erbjöds var ärtor, havregryn, korngryn, salt flott, smör, sill, fläsk och eventuellt ett par till som jag inte kan tyda.

Utdrag ur en slumpvis vald medelsredogörelse med redovisning av matkostnader från Dalregementet, skriven i september 1866. Däri redovisas följande livsmedelsåtgång per man och dag för en 8 dagar lång övning.

Utdrag ur en slumpvis vald medelsredogörelse med redovisning av matkostnader från Dalregementet, skriven i september 1866. Däri redovisas följande livsmedelsåtgång per man och dag för en 8 dagar lång övning.

Torrköda för 8 dagar		
10 tt 64 ort Torr Rågbröd	2 10 öre per tt	1 06 40
67 Kubiktum Ärtor	2 40 " per kanna	25 60
67 de Korngryn	2 45 " per de	16 35
32 Kubikt Kött	2 30 " per tt	72 00
14 16 ort Salt de	2 25 " per de	31 50
66 ort Salt Fläsk	2 45 " per de	16 10
52 ort Strömming	2 10 " per de	10 50
24 ort Koksalt	2 02 " per de	48 48
16 Kubiktum Brännvin	1 87 60 öre per kanna	29 93 60
100 famn Kåved	2 6 87 " per famn	668 00
Hushåll för per portion med Brännvin 45, 66 öre eller i samma Örtel 44 öre utan de 40, 46 " eller i samma Örtel 40 öre		3 49 28
Lägerkåden 1 28 25 öre per portion		
Torrköda för 2 dagar		
2 tt 66 ort Torr Rågbröd	2 10 öre per tt	13 20
50 ort Holländs kummin ost	2 40 " per de	12 00
1 tt Rök Fläsk	2 50 " per de	5 00
8 Kubiktum Brännvin	2 1 87 60 öre per kanna	17 40 80
Hushåll för per portion med Brännvin 52, 60 öre eller i samma Örtel 53 öre utan de 47, 30 öre eller i samma Örtel 48 öre		1 05 20
För varje dag erfordras af Torrköda per man		
1 tt 33 ort Torr Rågbröd		
8 Kubiktum Ärtor		
8 de Korngryn		
37 ort 50 korn färskt kött		
15 ort 75 korn Salt de		
8 ort 25 korn Salt Fläsk		
6 ort 50 korn Strömming		
3 ort Koksalt		
2 Kubiktum Brännvin		
500 de famn Kåved		
Lägerkåden		
14 33 ort Torr Rågbröd		
45 ort Holländs kummin ost		
50 ort Rök Fläsk		
3 Kubiktum Brännvin		

Utdrag ur en slumpvis vald medelsredogörelse med redovisning av matkostnader från Dalregementet, skriven i september 1866. Däri redovisas följande livsmedelsåtgång per man och dag för en 8 dagar lång övning.

För varje dag erfordras per man

- 1 tt 33 ort torr rågbröd
- 8 kubiktum ärtor
- 8 dito korngryn
- 37 ort 50 korn färskt kött
- 15 ort 75 korn salt dito
- 8 ort 25 korn salt fläsk
- 6 ort 50 korn strömming
- 3 ort koksalt
- 2 kubiktum brännvin

Den övning som genomfördes omfattade tydligen även 2 dagar utan kokmöjligheter, med följande skaffning:

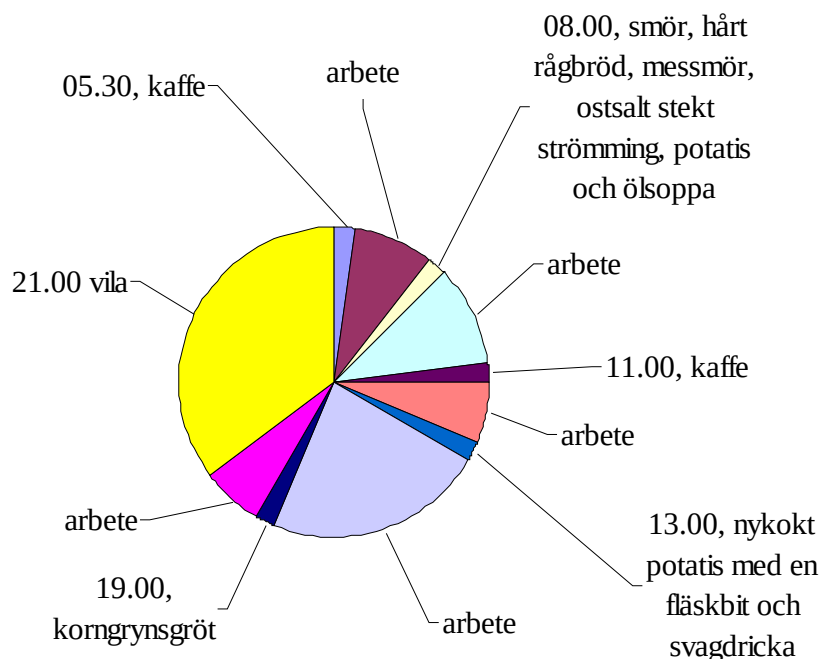
Torrköda per man

- 1 tt 33 ort torr rågbröd
- 25 ort Holländs kummin ost
- 50 ort rök fläsk
- 2 kubiktum brännvin

I ett protokoll från provianteringsdirektionen på samma regemente skrivet elva år tidigare räknas samma livsmedel upp så när som på att ost, brännvin och rök fläsk saknades, men att de istället bjöds på rågmjöl. Vilket tyder på att det inte var någon större variation på inköpen.

En tt= 84 ort, 1 ort = 4,25 gram = 100 korn.

En dag i slutet av 1800-talet¹⁰



De bestick som användes var knivar och träskedar. Gaffeln, som använts av de rika sedan 1600-talet, användes inte av vanligt folk förrän i slutet av 1800-talet¹⁰ och då, likaså, endast vid finare tillfällen.

Dricksglas av olika typer spreds på 1890-talet¹⁰, men i början var de enbart avsedda för högtidligare tillfällen.

Ända till slutet av 1800-talet förekom det bland vanligt folk att man åt mat direkt från kastrullen (soppa och dylikt), men många förefaller också ha ätit på tallrikar av trä eller lera emedan de som hade det lite bättre ställt hade tallrikar av tenn. Porslin i form av tallrikar och kaffekoppar började användas på den svenska landsbygden på 1870-talet¹⁰.

10. Ur svar ett svar på Nordiska Museets frågelista från 1941 om industriprodukternas begynnelse i bygderna.
11. Svar på Nordiska Muséets frågelista om matberedning och måltidsseder från 1928 nedskrivna av Anna Sjöbom som var född i Dalarna i slutet av 1800-talet (men även rapportörer från andra delar av Sverige beskriver ungefär samma måltidsseder). Enligt henne bakade man en gång på våren och en gång på hösten. De pågick i två och en halv dag. De första två dagarna bakades hårt bröd och den tredje bakades det mjukt dito och när det var färdigt delades en del av det mjuka brödet ut i byn. Därtill skulle grannarna under hela tiden baket pågick ha färskt bröd. Men sedan när det bakades i någon av de andra gårdarna fick de igen gåvorna. Det finaste brödet, som skulle ätas vid högtider, var bakat av rent rågmjöl emedan vardagsbrödet gjordes av blandsäd. Vete växte inte i området, så de som önskade baka vetebröd var tvungna att köpa säden, vilket gjorde vetebrödet ovanligt. Därutöver gjorde det löpande ett antal olika grötliknande rätter som kokades på grädd eller vatten, mjöl och salt samt matigare rätter som korngryn kokat i fläskspad som sedan stektes i isterflott. Det förekom tydligen också att de åt risgrynsgröt, men bara till jul. Ölsoppa som nämndes ovan lagades genom att svagdricka och vatten kokades och avreddes med mjölk och vetemjöl, därefter hällde man i brödbitar varefter allt kokades.

I instruktionen från 1923 för fältköken i den svenska militären (Kokinstruktion, P. A. Nordstedt & Söner, Stockholm, 1923), räknas ett 60-tal rätter upp. Drygt 10 av dessa är ”matsoppor”, ungefär lika många är fruktsoppor, 10 är välling eller gröt, 20 är kötträtter (köttgryta, köttstuvning, kalops, kåldolmar, dillkött, biffstek, patentbiff, patentbullar, pannbiff, oxstek, kalvstek, kotletter, köttbullar, stekt fläsk, fläsk och potatis, bräckkorv, pytt i panna, lapskojs, stuvning med kokt kött), 2 fisk- och 6 är mjölrätter. Som bukfylla att kombinera med ovanstående föreslås: kokt potatis, potatismos, stekt potatis, stuvade morötter, stuvade bondbönor, stuvade ärtskidor, brynta kålrötter, bruna bönor, ärtmos och kålrotsmos.

Man kan av instruktionen konstatera att rätterna skiljer sig ganska mycket ifrån vad som är vanligt idag. De än idag någorlunda vanliga rätterna är köttsoppa, ärtsoppa, risgrynsgröt, pannkaka, blodpudding samt en del av kötträtterna. Därutöver kan man notera att ris och pasta ännu inte gjort sitt intåg i den militära mathållningen annat än i form äppelris och risgrynsgröt. Trots att både ris och pasta är väldigt lämpliga födoämnen i fälthushållning eftersom de är torkade och därmed lätta att lagra i fält, dessutom är en portion pasta/ris som regel mindre skrymmande och lättare än en portion potatis. Någon gång efter 1923 kom alltså dagens maträtter in i våra kök. Livsmedelsbutikernas annonsering i dagspressen tyder på att det startade under 1930-talet (se Utvecklingen i Sverige under 1900-talet), bland annat började man då annonsera om ris och pasta. Men varför hände så mycket inom livsmedelsområdet efter 1930?

1. Energibrist och outvecklade spisar.

Fram till 1860-talet lagade vi i Sverige främst vår mat i öppna spisar. Därefter tog järnspisarna successivt över på landsbygden (se vidare i Teknikhistoria). I större städer, som Stockholm, byggde man från mitten av 1800-talet ut gasnät och cirka 1910 blev gasspisar vanliga i hemmen. De nya spisarna medförde att det blev betydligt bättre miljö i köket och mycket enklare att steka livsmedel, eftersom temperaturen kunde hållas jämnare. Därtill förbättrade dessa tekniker förutsättningarna för att baka kakor/bullar, något som gick hand i hand med den framväxande kaffekulturen. Långt senare (på 1950-talet) fick de elektriska spisarna sitt genombrott och slog snabbt ut vedspisarna och viss mån även gasspisarna.

2. Avsaknad av långväga livsmedelstransporter.

Med lastbilarna och de moderna fraktfartygen (från 1920-talet och framåt) samt kyltekniken försvann transportproblemet (se vidare om transportmedlens utveckling i Teknikhistoria).

3. Rädsla för att pröva nya maträtter.

Ökat resande utanför den egna orten, masskommunikation i form av tidningar, radio, biografer och sedermera TV, samt reklamens intåg med glada budskap om spännande livsmedel lockade oss att pröva nya produkter (se vidare Utvecklingen i Sverige under 1900-talet). En bidragande orsak var förmodligen också att ungdomarna från typ 1930-talet och framåt, på grund av industrialiseringen och urbaniseringen, i större utsträckning än förr kunde skaffa eget hushåll med egna kostvanor oberoende av andras (husbondens) tycke och smak. Urbaniseringen medförde även att människor var tvungna att köpa sina livsmedel, och för dessa låg det närmare till hands att pröva något nytt, som spagetti, jämfört med för dom som själv odlade sin mat (potatis).

4. Usla lagringsmöjligheter.

Med införandet av kylskåpen, från 1930-talet (se Prestige), behövde inte husmödrarna tänka på att de färskvaror som handlades måste konsumeras inom några få dagar. Istället hade de i stort sett dagens möjligheter att variera kosten från dag till dag. Bortsett ifrån att det då ännu inte fanns frysboxar och frysta livsmedel (det blev vanligt på 1960-talet) samt att utbudet av ”exotiska” varor var betydligt mer begränsat.

5. Hårt arbete.

Mycket av de hårdaste arbetsmomenten ersattes under 1900-talet successivt med maskiner och folk frigjordes till fysiskt lättare arbetsuppgifter, som industriell montering och kontorsarbete. Vilket antagligen gjorde att intresset för lättare mat ökade.

I skolmatens värld fanns, i vart fall, vårterminen 1958 några ”moderna” rätter som spagetti och köttfärssås på menyn, om än bara 1 gång under hela terminen. Pasta förekom dock även i form av stuvade makaroner (2 gånger) och makaronipudding (1 gång). Även kokt ris stod faktiskt på menyn (1 gång). Under perioden 1958 till 1980 ökar förekomsten av ris/pasta upp till 8-10% vardera av samtliga rätter (diagram 1). De idag så vanliga smaksättarna ketchup och curry syntes i menyerna först 1962.

ICKHOLMS SKOLFÖRVALTNING

MATSEDEL VÅRTERMINEN 1978 SÖDESKOLOR

Vecka 2	9/1–13/1
M	Oxragu paprikasallad ris ost
Ti	Räkgatinerade fiskbullar potatismos
O	Köttfärssås spagetti rå bit
To	Kokt skinka lättstuvade grönsaker potatis
F	Stekt falukorv bruna bönor potatis juice

Vecka 10	6/3–10/3
M	Risotto tomatsås ärter rå bit juice
Ti	Blodpudding lingon vitkål
O	Köttfärs i ugn sås potatis salladsgrönsaker
To	Fiskgratin potatismos morotsallad
F	Oxplaff potatis råkost

Vecka 3	16/1–20/1
M	Rimmat oxkött rotmos rå bit
Ti	Risgrynskaka fruktmos leverpastej rå bit
O	Korv- och grönsaksgräta potatis rå bit
To	Fiskpanetter citron sås potatis rårivna morötter
F	Fläskkalops potatis ärter äppelmos rå bit

Vecka 11	13/3–17/3
M	Korvragu makaroner paprika -och vitkåssallad
Ti	Fiskpanetter citron sås potatis rårivna morötter
O	Currystuvat höns bönor ris rå bit
To	Kokt skinka lättstuvade grönsaker potatis
F	Ärtsoppa med fläsk ost

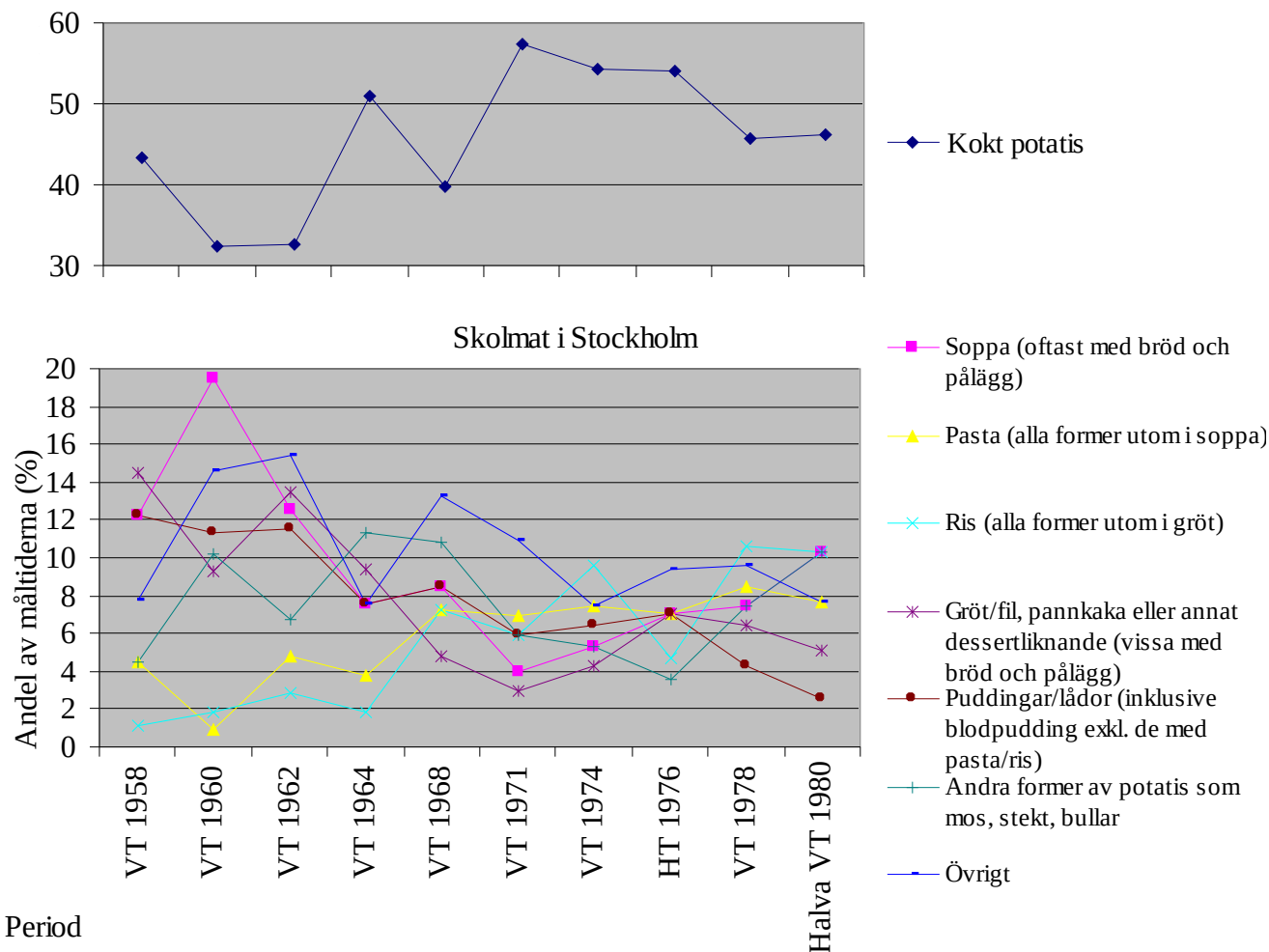


Diagram 1a. Andel av samtliga rätter som serverades med kokt potatis.

Diagram 1b. Övriga rätters fördelning mellan pasta, ris, soppor (ofta ärtsoppa med fläsk), ”söta” rätter som gröt/pannkaka, lådor/puddingar, övriga former av potatis (potatismos med mera), och annat (rätter som lapskojs och sjömansbiff). Data från gamla skolmatsedlar för Stockholms skolor.

År 2011 var det, åtminstone i vissa skolor på Norrmalm, ungefär lika vanligt att servera risrätter (19%) eller pastarätter (25%) som rätter med kokt potatis (21%). Därutöver kan noteras en hel del internationella influenser och bara 10 av de cirka 150 rätterna gick att känna igen från, exempelvis, 1978 år skolmatsedel.

VECKA 2 10/1–14/1

MÅNDAG

Kyckling Tikka Masala med ris
Smärnbönsgröta med ris

TISDAG

Slakt strömming/kokt sejilå med
hemlagat potatismos och kall
cilantrooghurt

Broccoli- & fetacosigratäng med kokt
potatis

ONSDAG

Spaghatti med köttfärsås
Quornfärsås med spaghatti

TORSDAG

Potatis- & purjolöksoppa, med
fullkornsbröd

Horot- & linsoppa med pasta och
fullkornsbröd

FRIDAG

Skink- & ostås med pasta fusilli
samt röd linssallad

Selleripiocata med ris och tomatås

VECKA 4 24/1–28/1

MÅNDAG

Pytt i panna samt rödbetor

Röd- & gulbetavök med fetacos och
pepparrotsklick samt kokt potatis

TISDAG

Ananas- & cunygratinerad kasster
samt kokt potatis

Zucchini- & paprika läda med kokt
potatis och kall örtsås

ONSDAG

Chili con carne med ris

Chili sin carne med ris

TORSDAG

Broccolisoppa och mjukt bröd

Couscous med grönsaker och färsk-
ost smaksatt med spiskummin

FRIDAG

Sprödbakad saj med remouladsås
och kokt potatis

Horotsbitar med läppoghurt och
kokt potatis

VECKA 6 7/2–11/2

MÅNDAG

Pannbiff med sjömannspotatis och
salgurka

Potatis- & bönkaka limeoghurt

TISDAG

Ekologisk saji paprika- & tomatås
samt kokt potatis

Vegetarisk paella

ONSDAG

Ratatouille- & baconås med penne

Bönratatouille med penne

TORSDAG

Krämig italiensk kycklingsoppa med

solterkade tomater

Blomkålsoppa med danskt rågbröd

och linsapanade

FRIDAG

Korv Stroganoff med ris

Vegetarisk moussaka

FRIDAG

Skinkås med penne pasta

Quornås med penne pasta

VECKA 8 21/2–25/2

MÅNDAG

Köttbullar gräddås och kokt potatis

Syd-fransk gröta med bönor och
ratatouille grönsaker samt ris

TISDAG

Laxpannert med holländais och
kokt potatis

Quornfilé med holländais och kokt
potatis

ONSDAG

Kycklingfilé, grönpepparsås, syrade
grönsaker och kokt potatis

Tomatås med fänkål och quinoa

TORSDAG

Ärtsoppa med fläsk

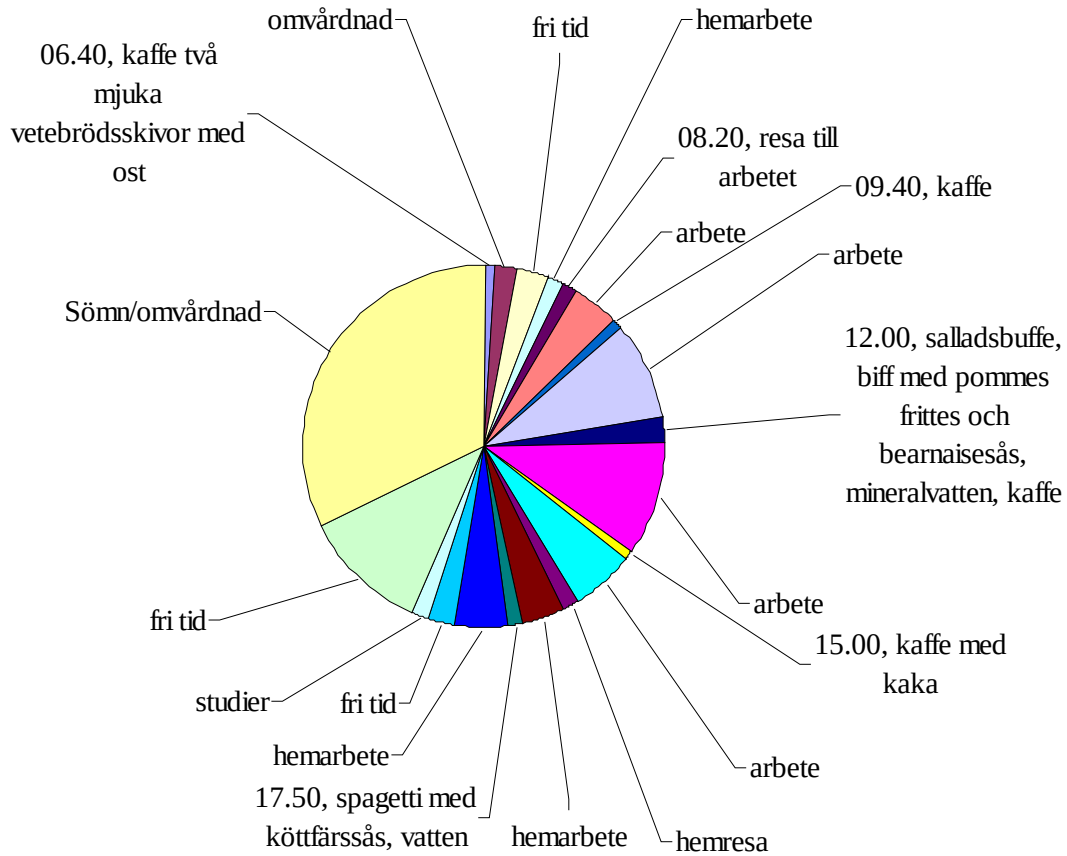
Pannkaka med sylt

FRIDAG

Hamburgare med tillbehör

Del av matsedeln för några skolor
på Norrmalm våren 2011.

En dag i slutet av 1900-talet



Fördelningen av tiden mellan olika aktiviteter är grundad på svenska mäns genomsnittliga tidsanvändning under en veckodag i slutet av 1900-talet, enligt Statistiska Centralbyrån (Rapport 91 Välfärd och ojämlikhet i 20-årsperspektiv, SCB, Stockholm, 1997, tabell 5.1 om genomsnittlig tid för olika aktiviteter/dygn). Rapporten påstår att männen inte använde mer än totalt 62 minuter om dagen till måltider, vilket för mig låter osannolikt lite. Eftersom enligt min erfarenhet äter de flesta frukost, fikar på för- och/eller eftermiddag och äter lunch samt middag.