

NORDISKA MUSEET



MAT

FATABUREN 1989

Mat

NORDISKA MUSEETS
OCH SKANSENS ÅRSBOK
FATABUREN 1989

FATABUREN 1989

ISBN 91-7108-296-4

ISSN 0348-971-X

© Nordiska museet och respektive författare.

Redaktör Teje Colling.

Teknisk redaktör Berit Nordin.

Omslagsbild: Kokta sikhuvuden, en läckerhet som åts tillsammans med palt gjord på fiskens innanmäte och rågmjöl. Hanna Österman fotograferade fatet på sin mormors bord 1983.

Bildmaterialet tillhör Nordiska museet om ej annat anges.

Summaries translated into English by Skans Victoria Airey.

Omslag Johan Ogden.

Bohusläningens Boktryckeri AB, Uddevalla 1989.



Föda och figur. Ur Hugo
Tolls "Hälsövärdens
principer", 1913.

Föda och figur

Lena Kättström, fil.kand.
och intendent vid Nor-
diska museets utställ-
ningsavdelning.

Man hör ofta folk säga: – Förr i tiden var det minsann fint att vara tjock! Så enkelt är det nu inte, men det är naturligt att det i kulturer och samhällen där det rått brist på mat varit de mycket tjocka som betraktats som mest attraktiva. Det myckna hullet har varit bevis på ett avundsvärt överflöd.

Även i välmående bondebygder, som på den skånska slätten, var fetma en betydande statussymbol fortfarande vid 1800-talets slut. En kyrkoherde Åkerman minns från Vemmenhögs härad:

Att vara fet är en stor dygd och ingiver stor respekt. Det vittnar om rikedom och välmåga. Man har råd att äta sig mått, det har ej alla. Skall folk säga en någon artighet kan de ej säga bättre än att man 'tad si' (tagit sig, blivit fet). Jag hörde en gång en man presentera sina flickor för en annan man, som han kom i snack med. 'Detta emina dottra', sa han. 'Ack horr di va feda', svarade den andre.

Fetma har också under lång tid betraktats som ett hälsotecken. Att vara mager betydde att man var fattig eller sjuk. De flesta har väl någon gång uppmanats av en äldre person att äta duktigt, för det är bra att ha att ta av ifall man blir sjuk. Själv minns jag hur min

morfar, uppvuxen på landsbygden i Västmanland vid sekelskiftet, alltid tog ett rejält tag i min arm för att kontrollera hullet när vi träffades. Och hur mycket det än fanns så var det aldrig nog. Det vore bäst med lite till tyckte han: "Det är bra att ha om det blir krig."

I den folkliga husmedicinen är det ont om avmagringsrecept, däremot är det gott om kurer mot matleda.

I takt med att den ökade välfärden minskat fetmans statusvärde har bantning och strävan efter slankhet kunnat bli ett problem för de allra flesta.

De som haft tillgång till obe-gränsat med föda, har de då alltid varit hängivna ett frodigt kropps-ideal? Först och främst kan väl sägas att det aldrig varit modernt att vara jämntjock överallt. Det är i stället olika ställen på kroppen som accentuerats under olika tider. Och oftast när det varit på modet med svällande barm och breda höfter skulle kvinnorna samtidigt ha smal midja. Den yppiga barmen och de fylliga höfterna blir en symbol för det kvinnligt-moderliga. Kvinnans huvud-



Frigjort kroppsideal på 1920-talet. Ur Vogue Fashion, 1926.

uppgift var ju att föda barn. Och formerna förstärks av den smala midjan som tydligt skiljer kvinnan från mannen. På 1920-talet då kvinnan skulle se ut som en smalhöftad, bröstlös gosse, stängdes moderligheten inne och det var i stället den frigjorda manliga kvinnan utan midja och korsett som blev idealet.

Om man hårddrar det hela kan man säga att det kvinnliga skönhetsidealet gått från det fylliga och bleka till den senaste tidens slanka och bruna.

Vit genomskinlig hy och lilje vita händer var idealet så länge majoriteten av landets kvinnor arbetade utomhus på fälten. Det var ett begränsat antal kvinnor som inte behövde arbeta utan kunde hålla sig i skuggan av parasollerna eller inomhus.

Ett knep för att se blek ut var att dricka ättika. Frans Westerdahl skriver 1764 i "Underrättelse om hälsans bevarande":

Brukas den för mycket, så gör hon melancholiska vätskor, skadar nerverne, utmärglar mycket vissa constitutioner, angriper bröstet, skaffar folk gammal uppsyn och hvitt ansigte med bleka läppar; hvarföre fruntimmer som äro rödlätte, men åstunda att blifva bleka, dricka ättika.

Ättikan användes även som avmagringsmedel bland unga flickor. Den franske gastronomen Brillat-Savarin beskriver en skrämmande händelse från sin ungdom på 1770-talet, då en vinninna efter att varje dag under en månads tid ha druckit ett glas ättika dog i tvinsot vid 18 års ålder.

Även om hyn skulle vara snövit och mjäll fick kinderna ha en klädsam rodnad. Linné skriver 1733: "Flickor gifs socker att de skola få skiär hy! dett sker så, ty dett hettar oss." Gränsen mellan konfekt och läkemedel var länge mycket oklar. På 1500-talet ansågs t.ex. marsipan vara både närande och stärkande.

Efter det industriella genombrottet, och när allt fler kvinnor tog arbete utanför hemmet i fabriker och på kontor blev det inte längre vackert att vara blek. Solbrännan blev i stället eftersträ-

Sentida efterföljare till
1920-talets frigjorda
kvinnor – på promenad
1963.



vansvärd då den visade att man hade tid och råd att vara utomhus. Det är oftast det som är svårast att åstadkomma som anses fagraast.

Idag har pendeln börjat svänga igen bort från det magra idealet. Expressen skriver i december 1988 att det är inne med kurvig figur, uppstoppad byst och halvkupig BH. Ute är det däremot med bantarmat, alla former av groddar och råkost. 1989 skriver samma tidning:

Skäms inte för era kroppar! Man får vara mullig! Det är tillåtet med Bröst och Bak igen!'' . . . En naturlig följd blir att kvinnliga underkläder som BH och korsett kommer tillbaka.

Till och med en del fotomodeller har fått former. En av de största har måtten 100–70–98 och drar storlek 44. I sammanhanget kan nämnas att den antika statyn Venus från Milo uppges ha måtten 96–76–102. Hon var inte så tunn hon heller!

Som om det inte skulle räcka med alla nya lovsånger till den

Ur en av 1989 års kultfilmer – Bagdad Café –
vars hjältninna är i
viktväktarklass – otänk-
bart bara för några år se-
dan. Foto Filmverlag der
Autoren, München.



kurviga kvinnan skriver Svensk Damtidning i mars 1889:

Det finns ett mycket effektivt knep mot rynkor. Och det är att se till att vara lite mullig. Fettet slätar ut rynkorna.

Det verkar vara på väg att bli positivt att bejaka sin kvinnlighet igen och idag föds det fler barn än på mycket länge. Man talar om "Babyboomen" som tog samhällsplanerarna på sängen.

Det androgyna idealet var väl också drivet till sin spets. Och familjelivets renässans kan ju även hänga ihop med dagens aids-fara. Det känns säkrast att hålla sig till de traditionella formerna. Dessutom kan man bli mager av att ha aids – och då är det inte längre eftersträvansvärt, utan det blir kanske i stället fylligheten som blir modern genom att den kan vara svår att erhålla.

Det nya lite runda idealet hänger kanske också samman med dagens stora intresse för mat. Nya och gamla franska kök, tidningar flödande av läckra, nyttiga, snabblagade exotiska, mikrade eller grillade maträtter, ett ökat uteätande, far lagar läckerheter till helgen eller grillar utomhus på sommaren – det gastronomiska intresset tycks ha nått en ny vågtopp. Med god mat och kanske mycket mat är det svårt att undvika en viss rundnätthet. För att inte tala om de spår som kommer av efterrättens återupprättelse eller det återuppblostrande cafélivet, där det äntligen blivit tillåtet att unna sig en riktig bakelse.

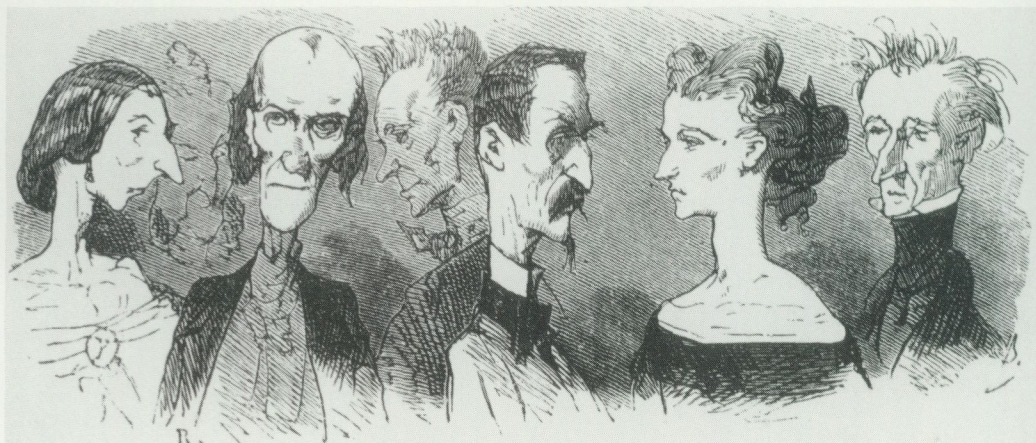
Brillat-Savarins syn på skönhet och gastronomi

Låt oss jämföra med vad en av de "stora" gastronomerna, fransmannen Anthelme Brillat-Savarin (1755–1826), i sin lovsång till ätandets njutning, "Smakens fysiologi", som utkom 1824, har att säga om gastronomi och fördelaktigt utseende.

De utkorade finsmakarna äro i allmänhet av medelstorlek. De hava ett runt eller fyrkantigt ansikte, klara ögon, liten pannna, kort näsa, tjocka läppar och rund haka. Damerna äro knubbiga, snarare täcka än vackra och med anlag för en smula fetma . . .



Korpulent herre med finsmakarens typiska fullmånsansikte, runda ögon och trubbig näsa. Ur Brillat-Savarin.



Vanlottade utan fallenhet
för smakens njutningar
med långt ansikte, lång
näsa och smala ögon. Ur
Brillat-Savarin.

Så här ser kostföraktarna
ut: "... ha de alltid något
långdraget i sin kropps-
byggnad. Deras hår är
svart och slätt och fram-
för allt sakna de hull. Det
är de som infört långbyx-
orna." En något syrlig
kommentar från Brillat-
Savarin, uppväxt under
knäbyxans era och med
en egen kroppsrandör
som kanske gjorde det
svårt att klä i långbyxor.
Ur Brillat-Savarin.



De vanlottade däremot, vilka naturen
vägrat fallenhet för smakens njutningar,
hava långt ansikte, lång näsa och smala
ögon.

Hurdan deras växt för övrigt är, ha de
alltid något långdraget i sin kroppsbyggnad.
Deras hår är svart och slätt och fram-
för allt sakna de hull. Det är de som infört
långbyxorna.

Maten kan dessutom påverka både
utseendet och egenskaperna
hos den ätande, på det mest över-
raskande sätt. Enligt Brillat-Sava-
rin förvekligas modet om man hu-
vudsakligen äter vegetabilier eller
fisk. Fiskätarna blir dessutom ble-
ka. Å andra sidan anses fiskätning
hetsande, eftersom fisk innehåller
mycket fosfor och väte. För övrigt
orsakar en överdriven fiskdiet att
man föder flickor. Orsaken skulle
vara att fisk är mindre närande än
kött och därför blir den "genom
fiskdiet framkallade fortplant-
ningsdriften . . . mera retande än
blodfull och stark" – och därige-
nom blir det flickor.

Uppmuntrande för det täcka könet är Brillat-Savarins syn på gourmandisens fördelaktiga inverkan på skönheten:

Gourmandisen missklär på intet sätt damerna. Den stämmer väl samman med deras spåda kroppsbyggnad och ersätter i viss mån dem för andra nöjen, som de nödgas avsäga sig, liksom den gottgör dem för olägenheter, till vilka naturen synes hava dömt dem.

Täck liten gourmande i full verksamhet. Ur Brillat-Savarin.



Intet kan giva en åskådare mera nöje än att se en täck liten *gourmande* i full verksamhet: hennes serviett är lagd med omsorg – hennes ena hand vilar på bordet, medan den andra för till munnen små, smakfullt skurna bitar eller en rapphönsvinge, som hon måste gnaga – ögonen stråla, hennes läppar glänsa, hennes samtal är angenämt, alla hennes rörelser fulla av behag . . . Det vackra könets böjelse för gourmandis är i grunden rent instinktiv, eftersom gourmandisen inverkar fördelaktigt på skönheten.

Han sträcker sig så långt som att påstå att:

Varje mager kvinna vill bli fet . . . Hella hemligheten att få ett gott hull ligger i en ändamålsenlig levnadsordning: man behöver endast äta och göra ett rätt val av födoämnen.

Enligt Brillat-Savarin håller dessutom en kraftig, smaklig och väl vald föda de yttre spåren av åldrandet borta. Som taget ur *Svensk Damtidning* 1989 skriver han:

Den giver ögonen högre glans, hyn större friskhet, musklerna mera styrka, och då det är en avgjord fysiologisk sanning, att det är slapphet i musklerna som vållar skrynklor, dessa skönhetens fruktansvärda fiender, så kan man tryggt påstå, att under i övrigt lika förhållanden de, som förstå konsten att äta, verka jämförelsevis minst tio år yngre än de, som icke äro hemma i denna vetenskap.

Kan det sägas bättre? Unna er något riktigt gott – allt för skönheten!

Som om det inte vore nog med all denna kommande skönhet har finsmakaren också ett långt liv att se fram emot. Brillat-Savarin:



Finsmakande dam vars
kärlek till bordets nöjen
lett till korpulens. Ur
Brillat-Savarin.

... är jag så lycklig, ja, överlycklig, att kunna meddela mina läsare en glad nyhet, nämligen att ett gott bord alldeles icke skadar hälsan, och att finsmakaren under i övrigt lika förhållanden leva längre än andra människor.

Men faror hotar:

När man i sällskapslivet möter en ung, livlig, rosenkindad flicka med näpen trubbnäsa, väl rundade former, knubbiga händer och korta fötter med gott hull, bli alla människor hänryckta och finna henne förtjusande, under det att jag med stöd av erfarenheten blickar tio år framåt i tiden och ser, vilken skövling korpulensen då skall ha anställt bland dessa nu så friska och retande behag, och jag suckar över en olycka, som ännu ej finnes till.

Vad har då Brillat-Savarin för recept för att slippa fetma?

”... måttlighet i mat och dryck, återhållsamhet i sömn, samt rörelse till fots eller till häst”. Han medger att det kräver en betydande viljekraft att stiga upp från bordet innan aptiten blivit tillfredsställd. Men då kan man i stället pröva hans speciella diet mot korpulens som består i avhållsamhet från allt vad mjöl- och stärkelserik föda heter. Likheten med dagens kolhydratbantning är slående.

Om det är alltför svårt att avstå från bröd får man uppmaningen att äta rågröd – ”Det är mindre närande och framför allt mindre frestande...” Han förbjuder intag av soppor med bröd och nudlar i, men tillåter soppor med grönsaker och rotfrukter. Om klienten skulle misströsta av dieten kommer han med uppmantran: ”Har ni inte steken, sal-laden och grönsakerna att trösta er med?” När det gäller dessert rekommenderar han undvikande av alla sorters bakverk, men godkänner alla slags frukter och ”syltsaker”.

Den här beskrivna dieten skulle hålla en hotande korpulens stången, men om den redan fått ett rejält fäste så finns det ytterligare metoder:

Drick varje sommar trettio flaskor seltersvatten, ett stort glas på morgonen, två före frukosten, och lika många innan ni går till sängs. Använd till dagligt bruk vid bordet ett lätt och syrligt vitt vin, t.ex. Anjou. Undvik öl som pesten, och ät ofta rädisor, kronärtskockor med olja och ättika, sparris, selleri och kardonärtskockor. Bland de olika köttslagen bör ni föredraga kalv- och hönskött. Ät endast skorpan på brödet.

. . . När helst ni börjat följa dessa föreskrifter, skall ni inom kort bli frisk, vacker, lätt, känna er väl till pass och redo till vad som helst.

Brillat-Savarin avslutar sina avmagringsmetoder med programförklaringen att han haft den mänskliga svagheten för ögonen. Ju strängare föreskrifter – desto mindre verkan menar han.

Han verkar över huvud taget inte tro på särskilt många efterföljare:

Ett av människans företräden ligger i att kunna äta, utan att vara hungrig, och dricka, utan att känna törst . . . det leder sitt ursprung från betraktelser över bordets nöjen och önskan att dra ut på dem . . . Filosoferna ha prisat måttligheten, furstar-na ha stiftat lagar mot lyxen och de andliga från predikstolen dundrat mot frosseri, men ack! man har därför icke ätit en munsbit mindre, och konsten att äta för mycket blomstrar praktfullare för varje dag.

Redan de gamla grekerna

Men problemet var inte nytt ens under Brillat-Savarins tid. Redan under antiken fanns det greker med behov att bli tunnare.

Hippokrates, läkekonstens fader, föreskriver på 400-talet f.Kr. feta personer som vill bli magra att motionera på fastande mage. Därefter äter man medan kroppen fortfarande är varm och andningen flåsande. Till maten dricks ljummet utspädd vin. Köttet kryddas rikligt med söta kryddor för att aptiten fortare ska tillfredsställas. Han rekommenderar vidare endast ett rejält mål om dagen, avhållande från bad, ett hårt sovunderlag och så lätt klädsel som möjligt.

Idealgestalten i det grekiska samhället skulle uttrycka harmoni till kropp och själ. Kroppens hälsa innebar balans mellan styrka, uthållighet och skönhet. Som en parentes kan nämnas att i Sparta måste varje yngling inställa sig naken till mönstring var tionde dag (jfr med Viktväktarna). Om hullet var fylligare eller slappare än det borde vara av för litet gymnastik blev han bestraffad, men befanns kroppen vara i perfekt skick fick han beröm.

Födans påverkan på utseendet enligt Linné

Även den svenske naturforskaren och läkaren Carl von Linné hade teorier om födans konsekvenser för utseendet. I ”*Diaeta Naturalis*”, 1733, noterar han att kroppens form beror mycket på var man bor och den föda som finns på platsen. Skåningen som äter mest vegetabilier, mycket bovetegröt, kål, ärter etc. blir ”stortung, grott, owig, ej gamal”. Lappen som huvudsakligen livnär sig på kött, fisk och fågel blir därav ”lätt, wig, ej stark, lång lifwat”. En annan egenhet hos lappen är att han inte äter bröd ”... lefwer doch så frisk, att han är ett exempel. Jag såg gubbar om 60 åhr i fiellen springa som barn, ja lägga foten på nacken . . .”

Linné konstaterar också saltets påverkan på kroppen:

Alt salt gör tyngre och owigare; lindantsaren får dett intet äta om han skall wara wiger; Lappen äter litet äller intet, ty kan en 60 åhr[s] karl dantsa, sedan han gått fyra mihl i stark marsk.

Redan Linné tyckte att det var bättre förr:

I gamla världen lefde folket mycket länge; och woro starkare och hälsosamma-
re än nu sker, emådan de lefde enfaldigt
utan krus, pasteijer och bakwärd drickan-
des godt watn, åto enfaldig kost.

Linné ser även fetma som ett tecken på ohälsa:

Om du känner dig tung, må du veta, att du håller på att bliva sjuk, men att, om du fastar och ofta skaffar kroppen motion, du skall i allmänhet tillfriskna.

Linné ger ett tips att kanske lägga på minnet om man vill undvika fetma: "De som sofwa middag, äro gemenligen corpulente."

Om man inte vill bli fet ska man dricka vatten, ty Linné påstår att "Alla watudrickare äro eij fete . . . Det är också en av orsakerna till att lapparna är så magra.

Den elländige lappen har ingen fetma, lefwer doch förnögd, har frodige muscler, men ingen fetma; ty kan man se på honom hwar muscel han äger. Alla lappar äro magre, endast af watudrickandet.

Vattenkurer

Vattendrickning är över huvud taget ett sedan länge beprövat medel mot diverse åkommor och däribland fetma.

Vattnets innehåll varierade på olika kurorter. I mineralvatten förekommer t.ex. olika salter. Koksalt tas snabbt upp av blodet och lämnar sedan kroppen med urinen och svetten. Men glauober och magnesiumsalt stannar kvar i mag- och tarmkanalen tills de försvinner med exkrementerna. I tarmen håller salterna kvar vatten samtidigt som de drar till sig ännu

mera vatten. Tarminnehållet blir smidigare och salterna har därmed en laxerande effekt. Inte endast fuktighet utan även en del av födan hålls kvar i tarmen och hindras från att tas upp av blodet. Genom att dricka mineralvatten med salt håller man alltså vikten nere samtidigt som magen hålls i ordning.

I Sverige har man druckit brunn på olika kurorter alltsedan 1600-talet. I "Handbok i husmedicinen" utgiven 1851 av provinsialläkaren A. T. Wistrand, beskrivs hur brunnsdrickning kunde gå till vid den tiden. Vattendrickandet började kl. 5–6 på morgonen, de första dagarna med två–fyra glas som sedan ökades till högst tolv, för att mot kurens slut åter minskas. Ett glas dracks varje kvart och däremellan idkades kroppsrörelser. Den "sakta kroppsrörelse" som förekom på brunnsorterna var promenader, ridning, vagnsåkning, handarbete, gungning och gymnastik.

En form av motion var "grötlunken", som uppkom vid Medevi brunn under 1800-talets andra hälft. Efter kvällsmaten togs en gemensam promenad till musikår. Grötlunkens ursprung var troligen en ännu äldre "grötmarsch" till nyckelharpa vid Sättra brunn. Grötlunken spreds snart även till andra brunnar.

Vattendrickandet och motionen kombinerades med en lätt diet.

I allmänhet undwikes under hela kuren all tung, hårdsmält och wädergifwande föda,



"Wattenkur". Litografi
efter teckning av Fritz
von Dardel (1817–1901).

fett, rökt och saltadt kött samt fisk, tunga
mjölrätter, sura eller skämda närings-
medel.

Den lätta dieten på brunnsorterna
kunde vara något dubbelbottnad.
I Karlsbad i Tjeckoslovakien, en
populär tillflyktsort för feta per-
soner, var det nästan en förbrytel-
se att äta smör, feta såser och dy-
likt, under det att det var fritt
fram för kaffe med grädde, mjölk
och socker, bakverk och söta
mjölrätter.

En annan form av vattenkur är
olika typer av *bad*. Svettbad är ett
medel som har tillgripits av dem
som vill gå ner i vikt. Man går
verkligen ner litegrann, men det

är bara en tillfällig förändring i
vätskebalansen som snabbt åter-
ställs igen när man dricker. I sin
strävan efter viktminskning blev
även Banting rekommenderad
”turkiska imbad”. Han badade
upp till tre gånger i veckan och
upphörde inte förrän han tagit 90
bad utan någon större verkan.
Banting provade för övrigt många
olika brunns- och badkurer.

Ett annat medel mot korpulens
har varit kalla bad, duschar och
avrivningar, som genom kylan
skulle påskynda och höja den inre
värmeproduktionen.

Bad var också en metod för att
bli fet. Hoffman rekommenderar

Grötlunken vid Medevi
Helsobrunn omkring
1895. En tidig före-
gångare till dagens ute-
jympa med Friskis &
Svettis. Gemensam är
den kollektiva rörelsen
till musik ute i friska
luften.



då att man intar frukost liggandes
i ett ljummet bad.

Hoffmans diet

En författare på området som
varit influerad av Brillat-Savarin
är C. A. Hoffman (pseudonym

för det tyska medicinalrådet Juli-
us Rudolf Schwabe) som 1859
kom ut med "Nya toilettboken
om kroppens skönhet".

Bland fetmans orsaker nämner
han ett flegmatiskt temperament
med ett därtill hörande stillasit-

tande levnadssätt i kombination med för mycket och för närande mat. I synnerhet feta och stärkelsehaltiga ämnen, jästa drycker, mycket sömn och för lite passioner är skadligt. Då "ökas kroppsafterna omåttligt, hvarjemte de ofullkomligt utarbetas genom matsmältning och förvandlas i fett".

Botemedlet Hoffman kommer med är en sträng diet bestående av en blandad vegetabilisk och animalisk kost med så lite fett och mjöl som möjligt. Efter hand ökar man tiden mellan målen så att man aldrig äter utan att vara hungrig. Allt sött ska undvikas, men surt och bittert, som ättika, senap, pepparrot, rättikor och dylikt eftersträvas.

Ett något originellt recept, som påskyndar verkningarna av denna diet, och till och med i viss mån kan ersätta den, är ett "ymnigt begagnande af bonbons af körsbärskärnor".

Hoffman anser det nödvändigt att komplettera dieten med kroppsrörelse som promenader, dans, fäktning och simning. Och sömnen minskas till 5–6 timmar per natt.

Ifall problemet i stället är magerhet så har Hoffman medel mot det också. Vad man framför allt ska akta sig för då är syrlig mat och dryck, medan mjölk, matolja, smör, starka kraftsoppor, ris och potatis är lämplig mat. Han reserverar sig mot den fetmande dietens verkan ifall

sinnet oroas av någon passion, eller om det hemsökes af ett ihållande och djupt

bekymmer . . . Man får endast sysselsätta sig med glada och angenäma föreställningar. Man njute i fullt mått sin bekvämlighet, uttrötte sig aldrig och tage blott högst obetydlig kroppsrörelse, man tillbringa sin mesta tid på soffan, i sängen, eller i ländstolen, på ett tyst ställe, der frisk luft finnes, och der man ej störes eller kan överraskas.

Under det man så njuter sin bekvämlighet, är det tjenligt att skämta och le, för att reta appetiten och befordra matsmältningen.

Bantingska kuren

Brillat-Savarin talade om "kur mot korpulens" och av naturliga skäl förekom det ingen bantning under den här angivna tiden eftersom ordet banta dyker upp första gången år 1863 då den "Bantingska kuren" gjorde entré i London. Då utgavs ett "bref till allmänheten om korpulens" av W. Banting. Mr Banting skildrar här sitt återställande från en besvärande fetma genom en ny kurmetod, med förhoppning om att därmed kunna hjälpa sina olycks-kamrater. Efter att under närmare 30 års tid utan resultat ha underkastat sig 20 olika behandlingsmetoder, alla med ingredienser som kroppsrörelse, "låg diet", måttlighet och preparat innehållande alkaliska medel, gav han upp. Ett tag hade Mr Banting till och med förgäves idkat rodd under hela två timmar varje morgon. Med åren blev han sedan så fet att han inte kunde få på sig skorna utan hjälp. Av detta blev Mr Banting deprimerad och blev sittande hemma för det mesta. Till slut blev det ännu värre med försvagad syn, svindel, öronsus-



Sätt maten under lupp!
Ett knep för att få bra
resultat under bantning-
en. Ur Le Magasin Pitto-
resque 1887. IBL AB
Bildbyrå, Ljungbyhed.

ningar och en begynnande döv-
het. Hörselproblemen förde ho-
nom till öronläkaren William
Harvey, som ställde diagnosen
fettsot, och satte honom på den
sedermera Bantingska kuren.

I denna ingick att föra "hög
diet" med kraftig och närande fö-
da men att undvika vissa ämnen
som tidigare ingått i Bantings "lå-
ga diet", dvs.; bröd, fett, mjölk
socker, öl, potatis m.m.

Bantings dagliga matsedel:

Frukost: 8–10 lod (110–130 gr) varmt eller
kallt kött av vilket slag som helst (med
undantag av fläsk), njure, stekt fisk, en
stor kopp té utan socker eller grädde, 2 lod
(30 gr) skorpor eller rostat bröd.

Middag: 10–12 lod (130–160 gr) fisk
(med undantag av lax), kött (som ej är för
fett), grönsaker av alla slag (med undantag

av potatis, palsternackor, rovor och mo-
rötter), fågel eller villebråd, fruktkompott
(ej mycket sockrad); till maten ett par lod
(30 gr) rostat bröd; 2–3 glas gott rödvin,
sherry eller madeira. (Portvin, champag-
ne, porter och öl är förbjudna.)

På eftermiddagen om han så önskade:
4–6 lod (50–80 gr) frukt, ett par skorpor
och en kopp té utan socker eller grädde.

Aftonmål: 6–8 lod (80–110 gr) kött eller
fisk (som till middagen) och 1 à 2 glas
rödvin.

Till nattrens befrämjande fick han ta en
grogg utan socker.

Som vi ser bestod matsedeln till
stor del av proteiner men däremot
lite kolhydrater, fett och socker.

Vid jämförelse med sin förra
kraftlösa diet fann Mr Banting
den nya både tveklaktig och för-
ledande. Men den fungerade.

På ett års tid minskade Mr Ban-

Finalist till "Årets Vikt-
vaktarmedlem" 1989.
Karina Schubert, Karl-
stad. Viktminskning 41
kg.



ting 20,8 kilo, från 91,5 till 70,7 kilo. Det låter kanske inte så mycket, men om man betänker hans ringa längd på ca 1,60 cm får det större betydelse.

Bantings kur kom snabbt på modet i England. Ett nytt verb skapades. "Do you bant?" frågade engelsmännen varandra. Vid stora middagar lagades rätter efter Bantingskuren och även efter en motsatt metod för de som ville bli fylligare.

Den nya kuren fann snart korpulenta anhängare även i Amerika, Frankrike, Tyskland och till och med Sverige. En av de lycka-

de bantarna i Sverige var doktor Edward Edholm. Han gav 1867 ut en populärvetenskaplig framställning av kuren som bidrog till dess ytterligare spridning.

På grund av ett till Harvey avgivet löfte förteg Banting läkarens namn, och tack vare detta uppges ibland felaktigt Banting som läkaren och uppfinnaren av kuren.

Med tiden försvenskades ordet banting till bantning. Ett ord som kommit att ingå i vårt språkbruk med en nästan förödande självklarhet. Dess betydelse har dock vidgats något. Många av dagens bantningskurer har inte mycket



Finalist till "Årets Viktväktaremedlem" 1989. Thomas Alexandersson, Eskilstuna. Viktminskning 54 kg.

gemensamt med den ursprungliga som knappast var någon snabbkur.

Metoderna och knepen för att uppnå en idealfigur har varit många under vårt sekel. Kalori-, kolhydrat-, flygvärdinndiet-, Fit for life-, viktväktar-, ananas-, portvins-, fiber-, bantningsté-, och fastekurerna har avlöst varandra. Många tårar har fällts, många centimetrar mätts och kilon vägt.

Fast variationerna genom tiderna varit åtskilliga har, som vi sett, ingredienserna i en fungerande bantning varit få: undvik kolhydrater, fett och socker, sov lite och motionera mycket.

Enligt de allra senaste rönen kan man till och med bli fet av att banta. Mycket tyder på att upprepade viktvariationer leder till förändringar av ämnesomsättningen. När man börjar äta normalt igen förbrukar kroppen mindre energi än tidigare, eftersom den vant sig vid att gå på sparlåga. Det gör att man lätt går upp i vikt och kanske snart väger mer än före bantningen.

Tänk om vinden har vänt från den senaste tidens magra ideal fullproppat med näringsfattiga fibrer, till en lagom rundnätt figur som unnar sig lite av livets goda? Tänk om fylligt blir vackert igen?

Får det vara en kaka till?