

Stinas

artiklar 49

INNEHÅLL

3-5	Tex-Mex
6	Olika slags kolesterol
7	Undvik blodproppar
8-15	Gamla mått och vikter
16-25	Judar i Sverige
26-27	Gastronomiskt lurendrejeri
28-29	Recept
30-32	Müslins fader
33	John Harvey Kellogg
34	Sanatorium
35	Rakit

En googling leder numera ofta till ett bra svar genererat av AI. Därav kommer det från och med nu ofta inte finnas källor till artiklarna.

Tex-Mex

Tex-Mex är en blandning av texanska och mexikanska smaker, med starka toner av nötkött, spiskummin och gul ost (typ cheddar).

Dessa rätter kännetecknas ofta av användningen av mjöltortillas med b. la. riven ost.

Vanliga Tex-Mexrätter ***Huvudrätter och klassiker*** **Fajitas**

Strimlat, kryddat kött (oftast biff eller kyckling) och grönsaker (lök, paprika) som steks eller grillas och serveras med varma tortillabröd och tillbehör som salsa, guacamole, gräddfil och riven ost, som man sedan själv fyller sina tortillas med. Namnet kommer från spanska för "litet bälte", syftande på hur ingredienserna skärs.

Enchiladas

Majs- eller vetetortillas som fylls med t. ex. köttfärs, kyckling eller grönsaker, rullas ihop och täcks med en chilibaserad sås (salsa) och ofta gratineras med ost i ugnen, vilket ger en krämig och smakrik gratäng. Rätten serveras typiskt med tillbehör som gräddfil, lök, majs och sallad.

Chili con Carne

Chili con carne (betyder chilipeppar med kött) är en kryddstark maträtt som består av en köttragu som är smaksatt med chilipeppar.

Ursprunget är oklart och vanliga ingredienser är lök, vitlök, spiskummin och tomat. Ibland bönor och ris.

Gemensamt för alla varianter av chili con carne är att den ska innehålla kött samt minst en stark paprikasort, t. ex. jalapeño. Chili sin carne är utan kött.

Chimichanga

Tortillas som fylls och friteras gyllenbruna och krispiga. Vanliga fyllningar är kött som kyckling, nötkött och fläsk, tillsammans med bönor, ost, ris och olika grönsaker.

Carne Guisada

("grytkött")

En smakrik, långkokt nötköttsgryta. Segare köttbitar långkokas i en smakrik sås tills de blir möra. Det finns många regionala variationer. Serveras ofta med ris, bönor, potatis eller i tortillas, och smaksätts med ingredienser som vitlök, lök, paprika, tomat, spiskummin och örter.

Tamales

Består av en majsdeg (masa) fylld med kött, chili, ost eller grönsaker. De är inslagna i majs- eller bananblad och ångkokas. Dessa smakrika knyten är en klassisk festmat, särskilt populära under julen och kan vara både salta och söta.

Krispiga tacos

Friterade majstortillas med nötfärs, ost och sallad.

Puffy tacos

En specialitet från San Antonio.

Man steker färsk masa – en deg gjord av torkad majs som har behandlats med lime, kokats och malts – istället för att steka färdigkokta tortillas, vilket är så de platta skalen görs.

Queso/Chile con Queso

Chile con queso (ofta bara kallad "queso") är en varm, krämig dippsås bestående av smält ost och chilipeppar. Den serveras klassiskt med tortillachips och kan innehålla t. ex. jalapeños, tomater, lök och vitlök.

Nachos

Friterade tortillachips (ofta av majs) som täcks med smält ost och jalapeños, ofta ugnsgratinerade. Det serveras som snacks eller huvudrätt, gärna med tillbehör som köttfärs, salsa, guacamole, gräddfil och bönor. Rätten har mexikanskt ursprung och skapades på 1940-talet.

Refried Beans

Mexikansk rätt som består av svarta bönor som steks med lök, vitlök och kryddor. Refried beans serveras ofta som en sidorätt till tacos, burritos, enchiladas och nachos. Det är även gott att göra quesadillas med refried beans, då serverade med gräddfil och salsa.

Guacamole

Krämig, mexikansk avokadobaserad röra med gamla anor (aztekerna har jag skrivit om). Görs främst av mosad avokado, lime, vitlök, chili och koriander och används ofta som dipp eller tillbehör till tacos eller grillat. Röran är känd för sin fräscha smak, enkla tillredning och hälsosamma fetter.

Frito Pie

Amerikansk Tex-Mex-rätt bestående av Fritos majschips, chili con carne och riven ost, ofta toppad med lök eller jalapeños. Den serveras antingen som en gratäng eller direkt i en öppnad chipspåse (s. k. "walking taco"), populär som snabbmat vid sportevenemang i södra och mellersta USA.

Frukosttacos

Varma mjöl- eller majstortillas fylls med frukostingredienser, främst ägg-röra eller stekt ägg. Vanliga tillbehör är bacon, korv, ost, bönor, avokado och salsa. Det är en snabb, flexibel rätt som ofta äts som just frukost eller som brunch.

Migas

Ägggröa med färskost, majstortillas och rostad salsa.

Huevos Rancheros

Mexikansk ägggrätt, frukost eller lunch. Består av tortilla, ägg, bönor, och ibland kött som täcks av en tomat-sås som ofta är kryddad med chili.

Vanliga ingredienser

Gulost (cheddar), mjöltortillas,
nötkött, spiskummin, svarta bönor,
konserverade tomater och inlagda
jalapeños.



TX=Texas
MX=Mexiko

BÅDA BILDERNA GJORDA AV:
Tandreassen0421

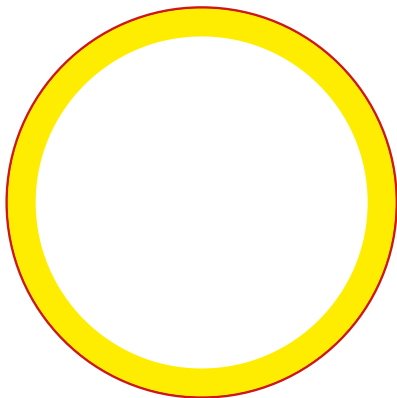
Creative Commons Attribution-
Share Alike 4.0 International

Olika slags kolesterol

LDL – Low Density Lipoprotein ("det onda kolesterolet")

Transporterar kolesterol till vävnaderna.

Högt LDL-kolesterol orsakas främst av livsstilsfaktorer som mycket mättat fett i maten, rökning, övervikt och låg fysisk aktivitet. Det kan även bero på ärftlighet (t. ex. högt kolesterolvärde i familjen*), mycket socker, stress och sjukdomar som diabetes eller överaktiv sköldkörtel.



HDL – High Density Lipoprotein ("det goda kolesterolet")

Rensar blodet från kolesterol, vilket minskar bildning av plack som täpper till artärerna (blodådrorna som går till hjärtat).

Högt HDL-kolesterol är generellt fördelaktigt då det transporterar bort överskott av kolesterol från kärlväggarna, vilket sänker risken för hjärt-kärlsjukdom. Det kan bero på genetik, fysisk aktivitet, måttligt alkoholdrickande, östrogennivåer, vikttnedgång eller hälsosam kost med omättade fetter.

Medan LDL och kan orsaka avlagringar som kan täppa till kärl, gör HDL motsatsen och för det bort från kärlväggarna. En hög total kolesterolhalt där en stor del är HDL är alltså bättre än en hög totalhalt med lågt HDL.

För personer med diabetes eller högt kolesterol kan det finnas anledning att begränsa intaget av ägg.

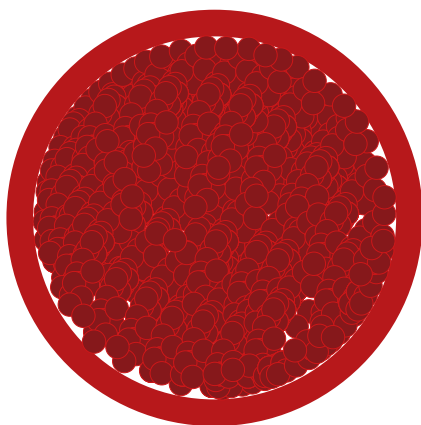
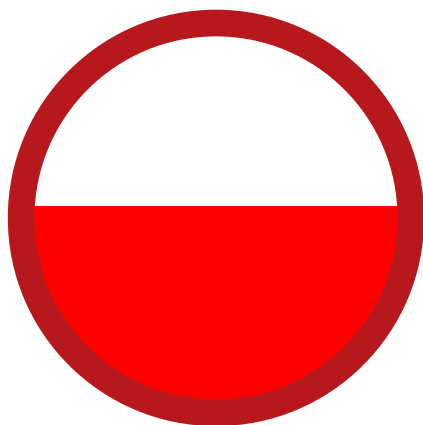
* Bl. a. denna faktor orsakade hjärtstopp för en personlig tränare när han var bara 51 år gammal. Hans ohälsosamma mamma hade avlidit plötsligt i en massiv hjärtattack endast 70 år gammal några år tidigare. Efter hjärtstoppet bytte han diet.

Undvik blodproppar

Ska du flyga länge, ha gärna stödstrumpor och var uppe och gå då och då.

Annars kan det bli som för en fullt frisk, fysiskt aktiv 31-årig man, som fick blodproppar i båda lungorna, vilket orsakade hjärtstopp.

Han blev fullt frisk efter händelsen, men det är en väckarklocka för alla.



Gamla mått och vikter

Allmänt

Gamla mått och vikter kan ställa till huvudbry idag.

Om man tittar på bouppteckningar, gamla brev och dokument, äldre litteratur etc. stöter man ofta på dessa gamla måttangivelser. Det kan då vara av intresse att veta vad de motsvarar i dagens måttssystem. Äldre mått utgår ofta från olika kroppsdelar etc. Detta innebar dock att måtten inte blev så exakta. Men det finns vissa faktiska förhållanden, som att foten är 1 1/6-del av en människas längd.

Utgår från kroppen

Famn

Måttet från vänster till höger långfingerspets när armarna är utsträckta åt sidorna (vingbredd).

1 svensk famn=6 fot=3 alnar=1,78 meter.

Motsvarigheter till den svenska famnen finns, t. ex. 1 engelsk fathom=1,83 meter=6 engelska fot=1,8288 meter.

Aln

Längden från armbågen till lillfingerspetsen. 1 aln=4 kvarter=59,4 centimeter. Alnen, som var ett huvudmått, upphörde som måttenhet då metersystemet infördes.

Alnmåttet hade motsvarigheter i andra länder, men längden varierade mycket. En engelsk ell definierades ofta som 45 tum (cirka 1,14 meter).

1605 sattes en riksstandard för alnen. Utgångspunkt var den s. k. Rydaholmsalnen som blev erkänd som officiell för hela landet. Beslutet togs av Karl IX 1604 i Norrköping. En kopia av denna aln, Stockholmsalnen, förvarades i Stockholms rådhus.

1665 då ett enhetligt måttssystem infördes för hela Sverige blev alnen ett huvudmått som de andra längdmåtten relaterades till (som meter idag).

Fot

Längden från hälen till stortåspetsen. 1 aln=2 fot

1 fot= $\frac{1}{2}$ aln=2 kvarter=12 tum (verkum)=29,69 centimeter.

Fot används framförallt i England och USA där 1 fot (foot)=30,48 centimeter. Det engelska fotmåttet har länge använts i Sverige i samband med virke.

Tvärhand

Bredden från pekfingrets till lillfingrets utsida. 1 tvärhand=4 tum=8-10 centimeter. Tvärhand var ett vanligt mått och användes bl. a. för att ange isens tjocklek.

Idag brukar man säga "en tvärhand hög" om en kort person.

Tum

Tum kan härledas till bredden av en manstumme.

1665 var 1 tum (verktum)=2,474 centimeter, d.v.s. $1/12$ fot. I 1855 års decimalsystem var 1 tum=2,969 centimeter, d.v.s. $1/10$ fot.

Idag är 1 tum= $1/24$ aln= $1/12$ fot= $1/6$ kvarter=2,47 centimeter.

I ett tidigare häfte skrev jag om tumstocken, som har tum på den ena sidan och centimeter på den andra.

Fortfarande förekommande i Sverige är engelsk tum, inch.

1 inch=2,54 centimeter ($1/12$ foot). Det har även varit vanligt i Sverige för mått på bl. a. virke, spik och skruv.

När jag tänker inch tänker jag – förutom exemplet nedan – dimensionerna på en tv-/datorskärm.

På engelska anges en persons längd i foot, ft och inch, in.

Tum

Inch

Fingerbredd

Bredden över ett finger, vanligen långfingret. 1 fingerbredd=1,85 centimeter.

Enligt gammal uppfattning ska en människas hela längd motsvaras av: 1 famn, 3 alnar, 6 fot, 18 tvärhänder, 72 tum eller 90 fingerbredder.

Historik

Före 1665 fanns lokala mått.

Detta ställde till problem för handelsmän och myndigheter. Man kunde ha olika mått i olika landsdelar och samma mått kunde ha olika innebörd.

Ett exempel är mil.

1665 antogs ett enhetligt måttssystem för hela Sverige.

Ytterligare en mindre måttreform infördes 1735.

Vårt nuvarande metersystem infördes under den franska revolutionen, närmare bestämt 1793.

Napoleon införde detta system i alla länder han intog. Men i Sverige kom det inte då.

En större måttreform infördes 1855, då decimalsystemet infördes.

Det infördes alltså före metersystemet. Införandet av decimalmått skedde under en övergångsperiod 1855–1863.

I Sverige antogs metersystemet 1878 och skulle införas under en 10-årsperiod, 1879–1889.

Trots alla nya måttreformer så levde de gamla måtten kvar i folks tänkande i mycket lång tid.

De nya måtten vad svåra att förstå, de betydde ingenting, medan de gamla hade en innebörd. Än idag lever många av dessa äldre mått kvar i folks medvetande.

Från 1 januari 1889 var metersystemet det enda måttssystemet i Sverige.

Svenska mått

Det här är ett urval av de mått som var vanliga 1665.

Längdmått

Mil

En gammal svensk mil var 1699-1889=6000 famnar=18000 alnar=36000 fot=10688 meter.

Eller 4 fjärdingsväg=2672 meterx4=4500 alnar.

Denna mil infördes 1699 som en enhetsmil och skulle samtidigt representera avståndet mellan gästgivaregårdarna. Före 1699 hade milen olika längd i olika delar av Sverige.

Smålandsmilen var 7 500 meter (d.v.s. 7,5 moderna kilometer), västgötamilen 13 000 meter (1,3 moderna mil) och dalamilen hela 15 000 meter (1,5 modern mil).

Kortast var den finska milen på 6 000 meter (6 kilometer).

Först 1889 då metersystemet slutgiltigt infördes blev 1 (ny)mil=10 kilometer=10 000 meter.

Fjärdingsväg

1 fjärdingsväg=4500 alnar=2672 meter.

1 fjärdingsväg var $\frac{1}{4}$ av en gammal svensk mil om 10 688 meter.

Steg

1 steg= $\frac{1}{2}$ famn=90 centimeter.

Famn

1 famn är också ett gammalt längdmått till sjöss.

Användes som mått på vattendjupet som fastställdes med lodning.

Famn har utöver längdmått även använts som ytmått (areaenhet) och som rymdmått (volymenhet).

Även för att ange mängd ved.

Kabellängd

Ett längdmått till sjöss. 1 kabellängd var från början= 100 famnar=178 meter. Senare blev en kabellängd=185,2 meter= $\frac{1}{10}$ sjömil (distans-minut).

Stenkast

Den längd man kunde kasta en medelstor sten. Den vanligaste måttangivelsen för ett stenkast var 50 steg, vanligen 40-50 meter. Ett ordspråk från Småland: "Den som ser ett slagsmål på ett stenkasts håll är inte vittnesgill.". Alltså det är för långt avstånd för att vara säker på att man såg rätt.

Kvarter/Qvarter

1 kvarter= $\frac{1}{4}$ aln=6 tum (verkum)=14,84 centimeter.

Rymdmått (torra varor)

Tunna

1 tunna=2 spann=8 fjärding=32 kappar=56 kannor=146,6 liter struket mått eller 164,9 liter fast mått (med råge). Struket mått: kannan eller tunnan strukits av med ett strykmått. Utan packning eller skakning. Det kallades också för löst

mått. Fast mått eller med råge innerbar att man till varje struket mått la på lite till. Hur mycket det var har varierat med tiden, vanligt var cirka 16%. På 1700-talet skulle till varje struken tunna sättas till 4 strukna kappar.

Det här är strukna mått:

Spann (Halvtunna)

1 spann=2 halvspann=4 fjärding=
16 kappar=28 kannor=73,28 liter.

Fjärding

1 fjärding=4 kappar=7 kannor=
18,32 liter.

Kappe

1 kappe=1,75 kannor=4,58 liter.

Ett gammalt svenskt rymdmått för torra varor. 1515 var 1 spann=20 kappar.

1665 var 1 kappe=1/32 tunna (för torra varor)=1/16 spann=7/4 kanna=4,58 liter.

Efter metersystemets införande i Sverige har kappe ibland kommit att användas för 5 liter.

Kanna

1 kanna=2,617 liter.

Skäppa

Skäppa är känt sedan 1200-talet och försvann 1735. Storleken på skäppa varierade i olika landsdelar.

I Småland var en skäppa 1/2 tunna, i Bohuslän 1/4 tunna (36,6 liter) och i Västergötland 1/3 tunna.

Parm (hömått)

1 kronoparm=1 kubikfamn=5,65 kubikmeter.

1 "stockholmsparm" är enligt en förordning från 1728 definierat som en stor låda motsvarande 3 3/4 alnar i höjd och 4 3/4 alnar i bredd.

Detta motsvarar cirka 17,72 kubikmeter.

Gilling (hömått)

Mått för hö och halm.

I Hälsingland motsvarade det 40 lispund, nu 340 kilo. Ett gott lass hö om 1 gilling ansåg man i Ångermanland att det bör vara 5 alnar långt, 2 alnar brett och 3 alnar högt.

Att översätta detta till nutida mått är inte helt lätt, då tolkningen av 1 aln varierat med såväl tid som plats.

Om man antar alnen vara 0,594 meter skulle alltså hölasset vara 2,965×1,186×1,779=6,256 kubikmeter (avrundat).

Vid skattläggning beräknades på flera håll 1 sommarlass hö=25 lispund=213 kilo.

1 vinterlass hö=50 lispund=425 kilo.

1 gilling hö=30 kubikalnar=6,28 kubikmeter. I en kunglig slutsats från 4 mars 1774 bestämdes:

1 lass hö=40 lispund=340 kilo.

Avlett från detta är 1 gillingslandäng, en äng så stor att den räckte till 1 gilling hö.

Rymdmått (våta varor)

Tunna

1 tunna=4 fjärding=48 kannor=
125,6 liter

Ankare

1 ankare= $\frac{1}{4}$ åm=1 kannor=39,25 liter.
Användes ofta som mått på alkohol
och blev officiellt 1665.

Fjärding

1 fjärding=12 kannor=31,4 liter.

Kanna

1 kanna=2 stop=2,62 liter.

Gammalt svenskt rymdmått för såväl
blöta som torra varor.

1665 var 1 kanna=2,617 liter.

För blöta varor var 1 kanna= $\frac{1}{48}$
tunna=2 stop=8 kvarter=32 jungfrur
(ort).

För torra varor var 1 kanna= $\frac{1}{56}$
tunna= $\frac{4}{7}$ kappe.

Stop

1 stop=4 kvarter= $\frac{1}{2}$ kanna=1,3 liter.

Kvarter

1 kvarter= $\frac{1}{8}$ kanna= $\frac{1}{4}$ stop=4 jungfru
=32,7 centiliter.

Alltså ungefär som den vanligaste
läskflaskan i glas eller den vanligaste
läskburken (33 centiliter).

Jungfru/ort

1 jungfru= $\frac{1}{4}$ kvarter= $\frac{1}{16}$ stop=
 $\frac{1}{32}$ kanna=8,2 centiliter.

Det officiella namnet var ort.

Fat/Åm

1 fat eller 1 åm=4 ankare=60 kan-
nor=157 liter. Ibland kallades detta
fat för helfat, så 1 halvfat blev cirka
78,5 liter.

Petroleumprodukter anges ofta i fat
för 1 US barrel=159 liter.

Viktmått

Skeppspund

1 skeppspund=4 centner=20 lispund=
400 skålpund=170 kilo.

För metaller var 1 skeppund stapelstadsvikt (=136 kilo)=20 markpund (lispund stapelstadsvikt)=400 mark.

Lispund

1 lispund=1/20 skeppspund=20 skålpund=8,502 kilo.

Skålpund

1 skålpund=32 lod=128 Qyintin=
8848 ass=425 gram

Lod

1 lod=1/32 skålpund=4 Qyintin=
13,3 gram. Som myntvikt var 1 lod=
13,16 gram.

Uns

Den bygger på den gamla romerska enheten uncia=27,3 gram.

1 uns=2 lod=548 ass.

För guld var 1 uns=27,9 gram,
för silver 1 uns=26,3 gram och som
medicinalvikt 1 uns= 29,69 gram.

Har motsvarigheter i många länder.

Motsvarande engelska enhet är 1
ounce (oz)=28,35 gram.

Spädbarns vikt brukar i engelsktalande länder anges i pounds och ounces.

Förkortningen oz kommer från
1400-talets italienska ord onza.

Mark

1 mark=½ skålpund=212,5 gram.

Mark är vårt äldsta viktmått och motsvarade vanligen ½ skålpund, d.v.s. cirka 212,5 gram.

Redan på vikingatiden användes viktmåttet mark, då motsvarande 203 gram.

Under medeltiden vägde marken 208-218 gram. Under 1800-talet (troligen ännu tidigare) började man kalla skålpundet för mark, trots att marken egentligen bara var ½ skålpund. Mark har också använts som mynt, guld och silvrevikt och kallades då lödig mark.

1 lödig mark=8 uns=16 lod=64
qyintin=210,6 g.

Ytmått

Först och främst ett mått på odlingsbar marks areal.

Det skiljer sig mellan det vanligare utsädesmått och penningmått.

Penningmått

Heter så efter det mynt som motsvarar värdet av marken. Redan under medeltiden skattlades jorden i Sverige. Det var dock inte jordarealens storlek som beskattades utan värdet på det odlade.

Då behövdes mått så att värdet kunde värderas.

Utsädesmått

Utsädesmått var främst ett mått på den yta en given mängd utsäde räckte till.

Båda var alltså från början skattningsmått.

Pundland

1 pundland=4 tunnland=8 spannland

Tunnland

1 tunnland=2 spannland=8 fjädringsland=32 kappeland=56 kannland=4936,6 kvadratmeter=½ hektar.

Ursprungligen den areal som en tunnans utsäde räckte till.

På 1630-talet fastställdes tunnlandet till 14000 svenska kvadratalnar.

Med den från 1605 riksgiltiga svenska alnen (=0,5938 meter) kom ytan att motsvara ca 4936 kvadratmeter eller nära ½ hektar.

Spannland

1 spannland=4 fjädringsland=16 kappeland=28 kannland=2468,3 kvadratmeter. Spannland var den areal som en spann utsäde räckte till, ett halvt tunnland.

Kappeland

1 kappeland=1/32 tunnland=154,3 kvadratmeter.

Kannland

1 kannland=1/56 tunnland=1000 kvadratfot=88,15 kvadratmeter. Detta skulle för en åker motsvara arean för en kannas utsäde.

Olika penningmått

Några mått utgick istället från jordens penningvärde.

Dessa mått motsvarade värdet av respektive mynt som givit penningmättet dess namn, t. ex. daler, mark, öre och penningar. Den medeltida skatten sattes till 1/24 av jordens penningvärde (vinst), d.v.s. cirka 4%.

Dalerland

1 dalerland=4 markland=32 tunnland=15,797 hektar.

Markland

Under medeltiden i Svealand ett mått på värdet av en jordegendom, knutet till vad man tjänade på skörden snarare än till arealen (alltså penningmått men inte för beskattning utan för vinst).

1 markland=8 öresland=24 örtugland
=192 penningland=3,9493 hektar.
Ett markland var ett helt hemman.

Öresland

1 öresland=1 tunnland=3 örtugland=24 penningland=

Örtugland

1 örtugland= $\frac{1}{3}$ tunnland=8 penningland=1646 kvadratmeter.

Penningland

1 penningland= $\frac{1}{24}$ tunnland=206 kvadratmeter

Obestämt mått

Ett plogland motsvarade den yta mark som kunde plöjas under en dag.

Modernare ytmått Hektar (ha)

1 hektar=100 ar=10 000 kvadratmeter.

Judar i Sverige

Det bor uppskattningsvis 20 000–25 000 judar i Sverige, varav många identifierar sig mer kulturellt än religiöst och deltar i judiska traditioner på olika nivåer. Majoriteten av dessa bor i Stockholm, Göteborg och Malmö. Där plus Helsingborg finns självständiga judiska församlingar med totalt cirka 6 000 medlemmar.

I artikeln *Världsreligionernas heliga hus* i Öbackabrus nr 35, mars 2022 finns också information och bilder.

ALLA OMÄRKTA FOTON

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported

FOTO: Frankie Fouganthin

Stora synagogan i Stockholm

Stora synagogan i Stockholm (hebreiska: Bet ha-Knesset ha-Gadol shel Stokholm), ritad av Fredrik Wilhelm Scholander, ligger på Wahrendorffsgatan, invid Berzelii park, i centrala Stockholm. Det är den största av de 3 befintliga synagogorna inom den judiska församlingen i Stockholm. De 2 andra, som är ortodoxa, är Adat Jeschurun och Adat Jisrael.

Rabbin (motsvarighet till präst) sedan 2015 är Ute Steyer, den första kvinnliga rabbinen i Sverige.

På tomten i kvarteret Katthavet, i anslutning till synagogan, byggdes församlingshuset 1926-1927. Byggnaden i Nordisk klassicism ritades av arkitekten och församlingsmedlemmen Erik Josephson.

Kristendomen och judendomen har Gamla testamentet gemensamt och på den stora synagogan i Stockholm finns dessa två texter:

Från Jesaja 57:19: "Frid över dem som äro fjärran och frid över dem som äro nära! säger HERREN; jag skall hela honom."

Från Andra Moseboken 25:8: Och de skola göra åt mig en helgedom, för att jag må bo mitt ibland dem.



FOTO: Emmiliet



FOTO: Yair Haklai

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International





Göteborgs Synagoga

Byggdes 1855 av byggmästare August Krüger och den ligger i anslutning till församlingshuset på Östra Larmgatan 12.

Byggnadsstilen är en blandning av morisk, bysantisk och svensk nationalromantisk stil. Den rymmer 300 sittande besökare och har en Marcussenorgel som används vid konserter.

Orgeln användes i sabbatsgudstjänsterna fram till 70-talet, men efter ett beslut i församlingsfullmäktige togs orgelmusiken som ackompanjemang till psalmsången bort. Då hade synagogan en kristen organist, eftersom en jude inte kan spela musik på sabbaten.

Gudstjänsten i Göteborgs synagoga har hela tiden varit präglad av kontinentala, liberala idéer, men präglas av vissa traditionella inslag, såsom att kvinnor och män fortfarande sitter åtskilda.

Synagogan är i bruk på shabbat med gudstjänst fredag kväll och lördag morgon samt på helgdagarna.



FOTO: Gumisza

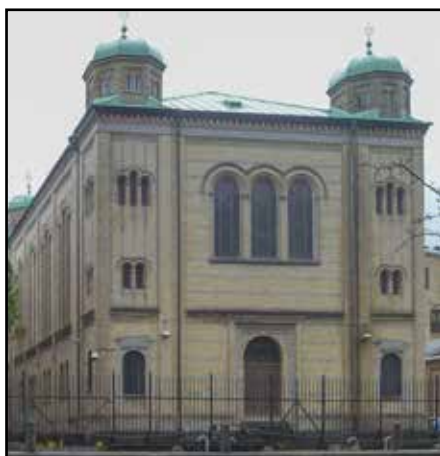


FOTO: Lintoncat

Malmö Synagoga

Byggt och invigd 1903, ritad av malmöarkitekten John Smedberg. En av de få återstående synagogor i Europa som är byggd i morisk stil då de flesta sådana förstördes under Kristallnatten 1938.

Ytterväggarna pryds av lotusblommor och talet 8 upprepas i dekoren, "Herrens tal". Templet helgades på 8 dagar.

Vid invigningen av Malmö synagoga var den Malmös första icke-kristna gudstjänstlokal. Krav från församlingen när den skulle byggas var plats för 200 personer, bostad för vaktmästaren och ett mikve, rituellt bad.

Gudstjänstordningen i denna synagoga är ortodox.

Studiebesök är välkomna, om man anmäler det hos församlingen i förväg.

En natt i juli 2010 exploderade en kraftig typ av smällare på synagogans trappa. Händelsen rubricerades som skadegörelse av polisen, trots att det inte fanns några synliga skador på byggnaden.

Synagogan i Malmö fick man se både från in- och utsidan i SVT:s fiktiva polisserie *Tunna blå lilnjen*.



Judiska begravningsplatser i

Stockholm Aronsberg



FOTO: MiKe

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International

1776 ansökte Aaron Isaac, grundaren av Mosaiska församlingen i Stockholm, om att få anlägga en begravningsplats för stadens judar. Staden beslöt den 10 juli 1776 att avsätta ett område om cirka 1300 kvadratmeter vid nuvarande Alströmergatan på Kungsholmen. Platsen fick sitt namn efter Aaron Isaac, som dog 1816 och själv ligger begravnen där.

Den första begravningen på Aronsberg ägde rum 1782.

Begravningsplatsen användes till 1888 och har 300 gravplatser, men alla gravstenar är inte bevarade.

Aronsbergs begravningsplats är låst.

Kronoberg



FOTO: Holger.Ellgaard

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported

Judiska begravningsplatsen Kronoberg vid Kronobergsparkens nordvästra hörn på nordöstra Kungsholmen är en av Stockholms äldre judiska begravningsplatser. Den anlades 1787 och har 209 gravplatser. Den sista begravningen ägde rum 1857.

Den inköptes i januari 1787. Ytan är cirka 1100 kvadratmeter.

Begravningsplatsen Kronoberg blev därmed den andra judiska begravningsplatsen i Stockholm.

Begravningsplatsens gjutjärnsstaket byggdes 1905-1906.

Kronobergs begravningsplats är låst.

Stockholm, Göteborg och Malmö

Norra

1857 köper Judiska Församlingen ny mark i Solna. Scholander, som ritade synagogan, ritar kapellet och 2 grindhus.

Samma år invigs det som idag kallas Norra judiska begravningsplatsen. 24 juli är Sara Carolina Hirsch den första att bli begravd här.

Begravningsplatsen används idag för begravningar ett par gånger i månaden. Förr fanns få gravplatser på Norra och de var reserverade till familjer vars anhöriga sedan tidigare vilade här. Tack vare församlingens förtätningsarbete kan numera alla som vill bli begravda här.

Här finns många kända svenskjudiska släkter och personer, såsom Bonniers, Hirschs, Grünewalds, nobelpristagaren i litteratur Nelly Sachs, skådespelaren Erland Josephson och många fler. Namnet på gravstenen på bilden känner nog många också till.

Här finns också gravfältet för "1945 års räddade", de mestadels flickor och unga kvinnor som räddades från Bergen-Belsen men som dog strax efter ankomsten till Sverige.

2023 lanserade Judiska Församlingen projektet *Förlorade röster*, tillsammans med bl. a. Sveriges Museum om Förintelsen, Micael Bindefelds Stiftelse till minne av Förintelsen, Judiska Museet och Stockholms stad, en utställning och databas om de som begravdes här. Gravfältet renoverandes samma år och idag genomförs regelbundet vandringar till gravfältet

Norra begravningsplatsen är öppen dygnet runt alla dagar utom på shabbat (varje fredag en timme före vid solnedgång till och med lördag efter solnedgång) och judiska helger.



Skådespelaren Rikard Wolffs grav.

FOTO: 199pema

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International

Södra



FOTO: Holger.Ellgaard

Creative Commons Attribution-Share Alike
4.0 International

Anlagd i anslutning till Skogskyrkogården i Sköndal och togs i bruk som judisk begravningsplats 1952.

Kapellet från 1969 ritades av arkitekt Sven Ivar Lind, som bl. a. ritade den svenska paviljongen i Världsutställningen i Paris 1937 och var slottsarkitekt för Stockholms slott och Drottningholms slott.

Avsikten var att den skulle efterlikna Skogskyrkogården med sina stora parkliknande grönytor men till följd av evig gravrätt och förtätningar liknar begravningsplatsen alltmer just en judisk begravningsplats, där gravarna ligger mycket tätt.

De flesta judiska begravingar, ungefär 2 i veckan, sker på Södra judiska begravningsplatsen.

Här finns också ett modernt tahararum där all tvagning och svepning sker.

Södra judiska begravningsplatsen är öppen dygnet runt alla dagar utom på shabbat (varje fredag en timme före solnedgång till och med lördag efter solnedgång) och judiska helger.

Göteborg

Det finns en ny och en gammal begravningsplats. Gamla Judiska Begravningsplatsen vid Svingeln (överst) och nya i Kalltorp (nederst).



FOTO: Harri Blomberg

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported



Gravstenar är sparsamt dekorerade och bilderna är lite missvisande då en liten sten ofta läggs på graven istället för blommor.

Malmö

I Malmö finns 2 huvudsakliga judiska begravningsplatser som förvaltas av Judiska församlingen i Malmö. Den äldre ligger vid Sankt Pauli norra kyrkogård (anlagd 1872) och den nyare, som togs i bruk 1978, ligger i anslutning till Östra kyrkogården.



Minnesmärke vid nya judiska begravningsplatsen i Malmö.

FOTO: Episcophagus

Creative Commons Erkännande-DelaLika
4.0 Internationell

Gastronomiskt lurendrejeri

Många ikoniska rätter kommer inte från de platser som vanligtvis förknippas med dem eller som de förknippas med.

French hot dog

French hot dog (rakt översatt Fransk het hund), varmkorv i baguette, kommer inte från Frankrike, utan Danmark. Men dressingen innehåller dijonsenap från Frankrike och baguette är från Frankrike, därav namnet.



FOTO: cyclonebill

Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic

Hawaiipizza

Uppfunnen i Kanada av en grekisk invandrare 1962, inte Hawaii eller Italien. Namnet Hawaii kommer sig förstås av ananassen på pizzan.

Kyckling Tikka Masala

Skapad i Glasgow, Skottland, på 1970-talet, inte Indien.

Lyckokakor

Har sitt ursprung i Kalifornien, USA, och skapades av japanska eller kinesiska invandrare, inte i Kina.

Croissanter

Utvecklade från österrikisk Kipferl (se recept), populariserade i Frankrike.

Surkål

Iallafall jag förknippar det med Tyskland och Polen. Har sitt ursprung i Kina och fördes till Europa av inkräktare.

Tempura

Introducerades till Japan av portugisiska upptäcktsresande.

Sushi

Har sitt ursprung i Kina, inte Japan. Närmare bestämt i en äldre kinesisk konserveringsmetod.

Ursprunget spåras till en metod där fisk saltades och jästes tillsammans med ris för att hålla längre, en teknik som spreds till Japan. En modernare kinesisk variant som liknar sushi är fantuan, en rulle med ris. Dock säger alla andra källor att fantuan är taiwanesisk.

Spaghetti och köttbullar eller rättare sagt frikadeller.

En italiensk-amerikansk uppfinning, inte traditionell i Italien.

Danskt wienerbröd

Introducerades till Danmark av österrikiska bagare.

Tysk chokladkaka

Uppkallad efter Sam German, en amerikan som skapade ett bakchokladmärke; kakan har sitt ursprung i Texas.

Känner du inte heller till denna tyska chokladkaka?

Se recept.

Vanillekipferl

60 bitar

Ingredienser

Till halvmånebullarna

300 g vetemjöl
1,5 dl skällade malda mandlar
2 dl florsocker
1 vaniljstång
1 nypa salt
225 g. kallt smör
3 mellanstora äggulor

Till florsockerblandningen

2 dl florsocker till kavling
1 msk vaniljsocker

Gör så här

Blanda mjöl, mandlar och florsocker i en skål.

Dela vaniljstången på längden och skrapa ut fröna.

Tillsätt dem i mjölblandningen tillsammans med salt, tärnat smör och äggulor.

Knåda snabbt allt för hand till en jämn deg.

Slå in i plastfolie och kyl i 1 timme.

Värm ugnen till 180 °C (160 °C för varmluftsugn).

Klä bakplåtar med bakplåtspapper.

Dela degen i 4 delar.

Ta ut degbitar från kylskåpet och forma varje valnötsstor bit till en halvmåne, lägg dem på bakplåten med mellanrum mellan dem.

Grädda vaniljkakorna med halvmåner i den förvärmade ugnen i cirka 8 minuter.

Blanda under tiden florsocker och vaniljsocker i en skål.

Direkt efter gräddning, rulla försiktigt vaniljkakorna med halvmåner i florsockerblandningen och låt dem svalna helt på ett galler.

Tysk chokladkaka med sockermassa

Ingredienser

KÅLLA: matklubben.se

Kakan

175 gram smör eller margarin
1,75 dl socker
2 tsk vaniljsocker
4 ägg
2 dl mjöl
2-3 msk kakao
1 tsk bakpulver
½ dl mjölk
75 gram choklad

Glasyren

250 g fondant (1- paket)
Florsocker

Gör så här

Sätt på ugnen på 175°C.

Låt smöret/margarinet ligga ut en stund då blir det enklare att arbeta med.

Smält chokladen.

Blanda ihop smöret/margarinet med sockret och vaniljsockret tills det blir en smidig deg.

Vispa sedan i ett ägg i taget, håll sedan i mjölet, bakpulvret och kakaon i smeten.

Ta sedan i mjölken och sist blandar man i den smälta chokladen.

Lägg bakplåtspapper på plåten och håll i smeten, gräddas i ca 15 min.

Låt kakan svalna.

För att inte sockermassan ska fastna

Använd ett bakplåtspapper och strö på lite florsocker.

Arbeta lite med sockermassan innan man kavlar ut den, kavla ut sockermassan så den passar till formen, blir massan ganska tunn.

Vill du ha tjockare sockermassa på kan man använda ½-1 paket till.

Lägg på sockermassan på kakan.

Müslins fader



FOTO: Dontworry

Creative Commons Attribution-Share Alike
3.0 Unported

Maximilian Oskar Bircher-Benner

M.D. (Medicinae Doktor).
var en schweizisk läkare och pionjär
näringsfysiolog krediterad för att ha
populariserat müsli.

Biografi

Maximilian Oskar Bircher-Benner
föddes den 22 augusti 1867 i Aarau,
Schweiz. Han studerade medicin på
universitetet i Zürich och öppnade
sitt första sanatorium (sjukhus) 1904
på Zürichberg i Zürich. Han hade
tidigare öppnat en mindre privat-
klinik på Zürichberg 1897.

Sanatoriet, känt som *Lebendige Kraft*
(Vital kraft), var i drift till 1994.

Bircher-Benner öppnade senare sin
egen allmänna klinik.

Under det första året som kliniken
var öppen utvecklade Bircher-Benner
gulsot och han hävdade att han åter-
hämtade sig genom att äta råa äpplen.

Från denna observation experimen-
terade han med hälsoeffekterna råa
livsmedel har på kroppen.

Bircher-Benner utökade sin närings-
forskning och öppnade sanatoriet
(sjukhuset) *Vital Force* 1897.

Han trodde att råa frukter, grönsaker
och nötter hade mest näringsvärde,
kokta och kommersiellt bearbetade
livsmedel mindre och kött det minsta
näringsvärdet. Så småningom gav
Bircher-Benner helt upp köttet och
blev vegetarian.

Utifrån sina idéer omnäring utveck-
lade han müsli som var tänkt som en
lättsmält, näringsrik kvällsmåltid för
patienter på hans sanatorium i Zü-
rich.

Ordet kommer från schweizertyskans
Müesli (litet mos), vilket på standard-
tyska blir Müsli. Ursprunget, "Bir-
cher-muesli", bestod av blötlagda
havregryn, rivet äpple, nötter, citron-
saft och kondenserad mjölk. baserad
på rå havre, frukt och nötter.

Andra vetenskapsmän på den tiden
svarade inte bra på vad Bircher-
Benner kallade sin "nya livsmedels-
vetenskap", men det var tillräckligt
populärt bland allmänheten att han
utökade sin sanatoriepraktik.

Bircher-Benners näringsvanor och matmönster växte stadigt i popularitet tills han dog den 24 januari 1939 i Zürich.

Näring

På hans sanatorium i Zürich användes en balanserad diet av råa grönsaker och frukt som ett medel för att läka patienter. I motsats till den uppfattning som användes i slutet av 1800-talet.

Bircher-Benner trodde att alla människor inklusive spädbarn bara borde äta rå mat. Han utvecklade idén att matlagning berövade livsmedel deras näringsinnehåll och förstörde deras "viktiga substans".

Han trodde att tillagad mat lämnar sönderfall i mag-tarmkanalen, vilket kan orsaka automatisk förgiftning.

Bircher-Benners arbete erkändes inte av andra forskare förrän upptäckten av vitaminer i frukt och grönsaker på 1930-talet.

Eftersom hans idéer om kost inte stöddes av hans tids vetenskap, avfärdades han av läkarkåren.

Thomas Mann, en välkänd romanförfattare, besökte sanatoriet och beskrev det som ett "hälsofängelse".

Trots ogillande från andra, fångade Bircher-Benners idéer allmänhetens blick och hans sanatorium höll sig kvar till en tid efter hans död.

Arv

Kort efter hans död öppnades ett andra sanatorium och fick namnet *Volkssanatorium für einen naturnahen Lebensstil* (Folkets sanatorium för en livsstil baserad på naturen) och drevs enligt Bircher-Benners idéer. 1939 döptes Vital Forcekliniken om till *Bircher-Bennerkliniken* till hans minne.

Flera märken av fabrikstillverkade spannmål baserade på Bircher-Benners originalrecept på fullkornsfrukt-och-nötter-müsli marknadsförs allmänt som populära frukost- och mellanmålsprodukter i Europa och Nordamerika.

Birchermüsli

Ingredienser 4 portioner

200 g. havregryn
500 ml mellanmjölk (1,5% fett)
4 msk hackade nötter (t.ex. hasselnötter, valnötter) eller mandlar
2-3 msk russin
2 söta röda äpplen
2 tsk citronsaft
2-3 tsk honung
½ banan (valfritt)

Gör så här

Blanda havregrynen med mjölken, täck över och låt dra i kylskåpet i minst 4 timmar, helst över natten.

Finhacka nöterna eller mandlarna, och russinen och rör ner dem i müsli.

Tvätta äpplena, halvera dem och ta bort kärnorna. Riv dem grovt. Blanda med citronsaft och honung och vänd sedan ner dem i müsli. Garnera ev. med bananskivor.

Servera.

Vegansk Birchermüsli

Använd havre- eller mandelmjölk och söta med agavesirap, lönnsirap eller kokosblomssocker istället för honung.

Näringsinformation

Energi i kcal: 421 kcal/portion
Kolhydrater: 60 g./portion
Protein: 13 g./portion
Fett: 12 g./portion

John Harvey Kellogg

Född 26 februari 1852 i Tyrone Township, Livingston County, Michigan, USA. Död 14 december 1943 (91 år) i Battle Creek, Michigan.

Begravd på Oak Hill Cemetery (kyrkogård).

Utbildad vid New York University, Bellevue Hospital Center, New York University School of Medicine, Eastern Michigan University

En amerikansk läkare, affärsman, näringsfysiolog och uppfinnare som bl. a. uppfann cornflakes och patent-ansökte för jordnötssmör 1895.

Kellogg blev en stark förkämpe för vegetarianism och hälsosamt leverne och var föreståndare för ett välkänt hälsocenter, *Battle Creek Sanitarium*. Hans bror Will Keith Kellogg grundade senare Kellogg's.

Majsflingorna skapades som lätt-smält, förberedd och hälsosam frukostmat, särskilt för patienter på Kelloggs sanatorium.

Utmärkelser

National Inventors Hall of Fame (2006)



FOTO: sferrario1968

Tillverkning av majsflingor

Majsflingor framställs genom att koka malda majsgryn med smakämnen (socker, salt, malt), torka dem, platta ut pelletsen genom valsar till flingor och rosta dem tills de är krispiga. Processen förvandlar majsen till små, gyllenbruna flingor, som kan täckas ytterligare med vitaminer, mineraler eller socker innan de förpackas.

Detaljerad tillverkningsprocess

Rengöring och malning:

Majskornen rengörs, skalas och bryts ner i mindre bitar som kallas grits, vilket separerar kli och groddar.

Tillagning och smaksättning:

Grytorna blandas med en sirap (vatten, salt, socker, maltarom) och kokas i stora roterande ångkokare i cirka 2 timmar.

Torkning och temperering:

Efter tillagning torkas majsen och får vila (temperering), vilket stabiliserar fukthalten till cirka 22-24% för att säkerställa enhetlighet före valsing.

Flingning: Den kokta, tempererade majsen passerar genom massiva, kyl-da stälvalsar, som plattar ut grytorna till tunna, individuella flingor.

Rostning: De tunna flingorna matas in i högtemperaturroterande ugnar, som rostar dem till en gyllenbrun, krispig konsistens.

Överdragning och förpackning:

Flingorna kyla ner och sprayas vid behov med vitaminer, mineraler eller sockeröverdrag. Slutligen förpackas de i lufttåta påsar och lådor.

Sanatorium

Sanatorier var ursprungligen uppbyggda för att isolera och behandla patienter med lungsjukdomen tuberkulos (TBC), som var en stor folksjukdom under början av 1900-talet.

De byggdes ofta avskilt, t. ex. i barrskogar eller på berg/höjder. Genom att erbjuda vistelse i natursköna områden för att maximera exponeringen för sol och frisk luft i kombination med vila och god och bra mat syftade vården till att bota patienterna och minska smittspridningen i samhället.

Vissa sanatorier kunde även behandla andra långvariga sjukdomar, såsom rakitis (engelska sjukan) eller epilepsi.

Verksamheten var som mest intensiv under första hälften av 1900-talet. När effektiva anti-biotika mot tuberkulos togs fram vid mitten av 1900-talet blev de isolerade sanatorierna omoderna och många omvandlades under 1950- och 1960-talen till långvårdssjukhus eller andra vårdinrättningar, med en tydlig övergång till moderna lungkliniker vid centralasaretten kring 1960.

De sista verksamheterna stängde eller ställdes om under denna period, som t. ex. Sandträsk sanatorium i Edefors socken i Bodens kommun 1964.

Respiratorn

Apropå att sanatorium först och främst var till för lungsjuka.

Världens första effektiva respirator för konstgjord andning var järnlungan, uppfunnen 1928 av Philip Drinker vid Harvarduniversitetet (Cambridge, Massachusetts, USA) för poliopatienter. Den följdes av den första volymstyrda övertrycksrespiratorn, konstruerad av svenske Carl-Gunnar Engström 1950, som revolutionerade intensivvården genom att mekaniskt kontrollera andningsvolymen via ett rör i luftstrupen.

Järnlungan (1928): En lufttät cylinder som inneslöt kroppen (utom huvudet) och skapade undertryck för att tvinga bröstkorgen att vidgas.

Engströmrespiratorn (1950): Arbetade med övertryck för att pressa in luft i lungorna, vilket ersatte behovet av att innesluta hela kroppen.

Modern respirator: Utvecklades vidare under 1960/70-talet, bl. a. av Björn Jonson, för att bättre anpassa luftflödet till patientens egna behov.

Medan järnlungan var den första praktiska andningsmaskinen, brukar Engströms uppfinning ses som den första moderna respiratorn som tillät kontrollerad andning.

Rakit

Rakit, förr kallad engelska sjukan, är en bristsjukdom hos barn orsakad av för lite D-vitamin, vilket leder till mjukt och missformat skelett.

Det uppstår oftast mellan 6 månader och 3 års ålder och ger symtom som hjulbenthet, mjuk skalle, smärta och fördröjd tillväxt. Sjukdomen är ovanlig i Sverige idag tack vare D-droppar, men kan förekomma vid bristande exponering för solljus eller strikta dieter.

Orsaker och riskfaktorer D-vitaminbrist

Den vanligaste orsaken är långvarig brist på vitamin D, vilket behövs för att kroppen ska kunna ta upp kalk och fosfat för att bygga skelettet.

Solljus

För liten exponering för solljus (UVB-ljus) minskar kroppens egenproduktion av D-vitamin.

Andra orsaker

Prematurfödda barn (för tidigt födda), barn med mörk hudton eller barn som inte får D-vitamintillskott har högre risk. Det kan också bero på malabsorption (nedsatt förmåga för tunntarmen att ta upp näringsämnen som fett, vitaminer, mineraler, kolhydrater) från maten t. ex. vid glutenintolerans) eller njursjukdomar.

Genetisk rakit: Det finns även en ovanlig, ärftlig form (X-kromosombunden hypofosfatemisk rakit) som beror på fosfatbrist.

Symptom

Mjukt och böjligt skelett som deformationer, t.ex. hjulbenthet eller kobenthet.

"Rosenkrans": Ojämnheter och upptrivningar framtill på revbenen.

Mjuka skallben (kraniotabes) och långsam slutning av fontanellen.

Smärta i skelettet, trötthet och svaghet.

Försenad tandutveckling.

Diagnos och Behandling

Diagnos: Misstänkt rakit utreds av barnläkare via blodprover (D-vitamin, kalk, fosfat) och röntgenundersökning av skelettet.

Behandling: Behandlas med höga doser av D-vitamin, ibland i kombination med kalk och fosfat.

Förebyggande: Alla barn i Sverige rekommenderas D-droppar (vitamin D-profylax) för att förebygga sjukdomen.

Rakit hos vuxna kallas för osteomalaci, vilket innebär benuppmjukning.

PAPPER OCH STYGN



Härnösands
kommun