



241213

Intermittent fasta och smör

I vår familj äter vi frukost halv sju och lunch halv två. Vi äter ingen kvällsmat. Vi skulle ändra våra mattider litet om det inte vore för att dessa tider passar bäst för några av våra familjemedlemmar. Jag äter bara två mål om dagen och jag följer fortfarande det ljus som jag fick för trettiofem år sedan. Jag äter inget kött. Jag själv har bestämt mig när det gäller smör. Jag använder det inte. I denna fråga borde det vara lätt att bestämma sig, överallt där man inte kan få tag i helt rent smör. Vi har två bra mjölkkor, en Jerseyko och en Holstein. Vi använder grädde, och alla är nöjda med detta. – Brev 45, 1903

Vi har en stor familj och dessutom många gäster, men vi sätter varken kött eller smör på bordet. Vi använder grädde från mjölken från de kor som vi själva har. Vi köper smör till matlagning från mejerier där korna är friska och får bra bete. — Letter 76, 1895

Översättning: S. Gundler