



چگونه صبحانه های مفصل قرن نوزدهم جای خود را به صبحانه های کوچک و آماده داد؟

زمانی که قرن نوزدهم به پایان رسید و جای خود را به قرن بیستم داد ، آمریکایی ها نیز کم کم به یک صبحانه جدید عادت کردند. صبحانه ای که خلاصه می شد در یک ظرف پر از شیر که غلات و آجیل خشک در آن ریخته می شد. این صبحانه جدید از زمین تا آسمان با صبحانه های سنتی و مفصل قرن ها گذشته تفاوت داشت.

زمانی که قرن نوزدهم به پایان رسید و جای خود را به قرن بیستم داد ، آمریکایی ها نیز کم کم به یک صبحانه جدید عادت کردند. صبحانه ای که خلاصه می شد در یک ظرف پر از شیر که غلات و آجیل خشک در آن ریخته می شد. این صبحانه جدید از زمین تا آسمان با صبحانه های سنتی و مفصل قرن ها گذشته تفاوت داشت. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب : زمانی که قرن نوزدهم به پایان رسید و جای خود را به قرن بیستم داد ، آمریکایی ها نیز کم کم به یک صبحانه جدید عادت کردند. صبحانه ای که خلاصه می شد در یک ظرف پر از شیر که غلات و آجیل خشک در آن ریخته می شد. این صبحانه جدید از زمین تا آسمان با صبحانه های سنتی و مفصل قرن ها گذشته تفاوت داشت.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، سالها پیش افرادی که مایل بودند صبحانه بخورند می دانستند که با یک میز مفصل و پر بار رو به رو خواهند شد. میزی که از گوشت تا شیر و تخم مرغ را شامل می شد. سارا واسبرگ جانسون ، مورخ آشپزی ، می گوید: "در دوران سختی و قطعی در کشورهای مختلف، مردم و به ویژه افراد طبقه کارگر معمولی عادت کرده بودند فرنی از شب قبل مانده را بخورند اما به مرور و با ثروتمندتر شدن مردم، صبحانه ها نیز بزرگتر شدند. این روند که با اشراف گرایی اروپا آغاز شده است ، زمینه را برای میزهای صبحانه غول پیکر با زبان های دودی سرد ، ژامبون ، سوسیس و ظروف تخم مرغ فراهم کرد.

در قرن نوزدهم و به ویژه پس از صنعتی شدن تولید گوشت گاو در شهرهای غربی ایالات متحده مانند شیکاگو و سینسیناتی ، صبحانه های بزرگ و اشرافی به امری عادی تبدیل شد. این موضوع حتی بین روستاییان نیز رواج پیدا کرد. جایی که وعده های غذایی بزرگ و سنگین صبحگاهی برای کشاورزان و کارگران تدارک دیده می شد.

سپس انقلاب صنعتی به وجود آمد که ماهیت کار را متحول کرد. از آن زمان به بعد افراد بیشتری در کارخانه ها، مغازه ها یا دفاتر ادارات کار می کردند که برنامه های استانداردتری را اجرا می کردند و زمان کمتری برای تهیه و مصرف مواد غذایی در طول هفته داشتند. با این وجود وعده غذایی صبحانه سنگین متضمن یک سلامتی ایده آل نبود. در آن زمان بیماری هایی مانند سل بسیار رایج بود. واسبرگ جانسون می گوید: "در اواخر قرن به ویژه با تأثیر تدی روزولت و تأیید او بر آنچه "زندگی سخت" می خواند ، تجدید علاقه به سلامتی و ورزشکاری افزایش یافت و در نتیجه کم کم صبحانه های مفصل روندی کاهشی و نزولی پیدا کردند."

چگونه صبحانه های مفصل قرن نوزدهم جای خود را به صبحانه های کوچک و آماده داد؟

دکتر جان هاروی کلاگ، یکی از اولین اساتید سلامتی آمریکا ، به هدایت زندگی افراد به سمت زندگی سالم تر کمک کرد. دکتر کلاگ در سال 1876 یک موسسه بهداشتی کلیسایی در Battle Creek ، میشیگان را تأسیس کرد. فلسفه "زندگی زیست شناختی" کلاگ با تکیه بر اصول بهداشتی مانند رژیم غذایی گیاهی و جلوگیری از مصرف الکل ، تنباکو و کافئین و تأکید بر ورزش منظم ، ماساژ درمانی و نوشیدن آب زیاد طراحی شده بود. وی به ویژه بر کاهش مصرف غذاهای چرب، نمکی یا ادویه دار و تأکید بر داروهای قوی برای پاکسازی دستگاه گوارش تأکید می کرد.

در حدود سال 1877 ، دکتر کلاگ مخلوطی دو بار پخته شده از آرد جو دوسر و مغز ذرت را در صبحانه اضافه کرد و به مرور این نوع صبحانه را رواج داد.