

## NYHETER FÖR VÅREN

Mod. 1183. En förtjusande sko, i ljus beige mocca med isättning av ödla. Knytes med en piffig liten rosett



Mod. 6049. Denna ovanligt trevliga vårsko finnes i brun mocca med äkta Python orm



*Lagerons*

KUNGSGATAN 4  
STOCKHOLM

## Husmödrar!

Vid besök å

LIVSMEDELSUTSTÄLLNINGEN  
*Vårt dagliga bröd*

välkomna till

*Sabis*

o. smaka på marknadens  
förmäligaste livsmedel

FRÅN KÖK OCH  
VISTHUSBOD

Redigerad av LOUISE FEHR och GERTRUD CARLBERG, lärarinnor  
vid FACKSKOLAN FÖR HUSLIG EKONOMI i Upsala.

*Färsk frukt och annan råkost*

(Eftertryck förbjudes.)

Vi äta betydligt mycket mera frukt nu än för bara ett tiotal år sedan. Enligt uppgifter hämtade från en av de tabeller, som socialstyrelsen utgivit angående näringsmängdens fördelning på olika födoämnesgrupper förbrukade ett normalhushåll år 1923 1,6 % färsk frukt, medan samma hushåll år 1933 använde en avsevärt ökad mängd frukt nämligen 2,4 %.

Men knappast behöva vi taga några siffror till hjälp för att förvissa oss om denna förändring. Det räcker med erfarenheten. Vi minnas alltför väl hur sparsamt frukt förekom på matsedeln i vår barndom. Frukt det var något, som man åt på sommaren och hösten, tog in när det kom främmande och som hörde till de traditionella julgotterna. Det var ungefär allt.

Från att ha varit lyxmat kan man väl utan att överdriva säga, att frukt numera är vars mans vardagsmat, åtminstone något ditåt. Förändringen beror naturligtvis på flera omständigheter, men närmast är det väl läkarna, och den forskning som står bakom dem, som lärt oss hur viktigt det är med färsk frukt, speciellt under vintern. Sedan är det på oss husmödrar det beror om vetenskapens resultat på näringsområdet skall bli omsatt i det dagliga livet.

Men det är inte bara vetenskapen vi ha att räkna med. Alltemellanåt drar genom tiden, vad jag skulle vilja benämna dietiska »lekmannarörelser», som många känna sig tilltalade av men som av fackmän anses vara överdrift och ytterlighet. Vad jag nu närmast tänker på är råkosten. Tror man att problemet råkost är ur tiden, bedrar man sig. Det finns där och sätter myror i huvudet på en hel del människor, som inte förmå och inte förstå, att tillgodogöra sig det bästa av denna lära och gallra bort slagget.



Min mening är inte att här gå in på de teorier, som ligga till grund för råkostspörsmålet. Det har så ofta dryftats, att jag förutsätter, att läsarna äro inne i det. Jag vill bara erinra om råkostens rikedom på vitaminer och salter och att dessa viktiga ämnen kunna skonas och bevaras i större utsträckning här, än i den kokta maten. Det är därför vi böra använda råkost som tilllägg till den vanliga maten. Jag skulle dock tro, att vi redan göra detta och sedan länge gjort det, långt innan man uppfunnit namnet råkost. För att ta några exempel: lägga vi inte tomatskivor, sallad och gurka, bananer och äpplen och annan därtill lämplig frukt som pålägg på våra smörgåsar? Och därmed äro vi ju mitt inne i råkosten. Blanda vi ej de delikataste sallader av färska frukter och färska grönsaker, olika till karaktär och sammansättning beroende på om de skola göra tjänst som förrätt, mellanrätt, efterrätt eller som ett supplement till en köttträtt. Och dessa rätter ha blivit så många, att de utgöra ett helt nytt avsnitt av kokboken. Vidare använda vi citronsaft i stället för ättika, för att på så sätt skaffa oss fler vitaminer; citronsaften är nämligen särdeles vitaminrik.

Även den moderna cocktailen av grapefrukt- och apelsinsaft, vad är den annat än en utsökt råkost?

Jag tror att agitationen för råkost haft det goda med sig, att vi fått upp ögonen för hur tilltalande den färska frukten är som dessert. De tunga efter-

(Forts. å sid. 46.)