29. Um sölin og meðferð þeirra.

2 renningar (ófullgert.
Ennfremur: Efnagreining sölva eftir
Ásgeir Torfason efnafr. 2 blöð qto.
+ 1 renningur um næringargildi þeirra.

Árið 1932 sendi ég sýnishorn af sölvum til rannsóknar í rannsóknarstofnun ríkisins í Kaupmannahöfn. Árangurinn varð ágætur: Hann varð þannig, að sölin sýndu A-vítamín í miklu ríkari mæli en salat, spínat og grænar baunir; en áður hafði hr. Trausti Ólafsson efnafræðingur rannsakað þau fyrir mig, einnig með ágætum árangri. Er þessa getið í greinarkorni einu, er ég reit í Lesbók Morgunblaðsins 8. Janúar 1933.

Þótt ég ávalt hafi nægar byrgðar haft af sölvum síðan ég kom hingað til Reykjavíkur, nú fyrir 38 árum, og getað miðlað öðrum eftir þörfum, ~~hef~~ virðast þó ekki hafa miklar verið hingað til: Nokkrir menn óskað að fá söl til neyslu sem lækningu við skjaldkirtilsbólgu. Hafa þeir allir látið vel af árangrinum.

Þurkun sölva og meðferð þeirra.

~~Maímánuður, júlí og ágúst eru heppilegastir~~

Stórstraumar í júlí og ágúst eru heppilegastir til sölvatekju. Þau eru reitt með höndunum ~~af steinum~~ úr lónum og pollum í fjörunni, breidd til þerris sama dag, ef sólskin er einn og tvo dag og snúið með hrífu einu sinni; betra að breiða þau á ~~M~~ þurrar klappir eða stórgerða möl. Þau á ekki að þvætta. Þegar sölin eru þurr orðin, eru þau látin í tunnur eða kassa (sölvabyttur) og sett í þau farg. Að þrem vikum liðnum eru þau á ný tekin úr og stráð hafi verið smágjörn salti eða sykri yfir þau. Það er nefnt hneita. Þau geymast þannig árlangt eða lengur og eru því betri sem lengur er geymt.

~~Notkun~~ Meðferð og Neysla sölvanna.

Þeirra má neyta í ýmsu landi, eða þau með harðfiski og góðu smjöri. Eru þau talin ~~herramannsmatur~~ sé þeirra neytt þannig. ~~Þau eru saðsöm mjög, holl og heilsubætandi.~~ ~~Vafa~~ Ótrúlega lítill skammtur er nægilegur og þarft er að ~~steikja~~ Sölin eru einnig ætin ýmist ein sér eða sem afvatna þau. Þannig var þeirra neytt áður og á baki með ölsdrimjólk. Þannig var þeirra neytt áður og nægði þá nokkur blöð sölva með einni til tveim mörkum (½–1 potts) fullnægjandi málsverður hverjum fullorðnum manni. Þetta sýnir, að sölin eru saðsöm mjög, en þau eru einnig holl og heilsubætandi. Þá má og nota söl með öllum brauðmat og í allan brauðmat, blóðmör og grjónagraut, sem gera verður, þess vandlega við neyslu sölva í hvern veg sem þau eru notuð, að aðgreina hvert einasta blað frá öðru svo, að ekkert sandkorn sé í milli. Sé söl gefin kúm, kindum eða hestum, er gott að þvo þau, svo sandurinn fari úr þeim.

Söl má nota í hverskonar búðinga. ~~Það~~ og (sbr. „uppskriftir" þær er ég birti í Lesb. 1933).

~~Hvað kosta sölvin?~~

Kostir sölvanna eru margir.

Þrátt fyrir aldagamla reynslu fyrir nytsemi sölva sem fæðu fyrir menn og dýr, hefi ég látið gera á þeim bæði efnafræðilega rannsókn og bætiefna. Greinarkorn um þetta er að finna í Lesb. Morgunblaðsins frá 8. jan. 1933, en áður og einnig síðar hefi ég flutt erindi í útvarpinu um þetta mál.
Á æskuárum mínum vandist ég við að neyta sölva og hefi aldrei getað án þeirra verið til þessa dags. Þau voru ávalt talin meðal bestu fæðutegunda sem nauðsynleg væri hverju heimili að viða að sér og hafa nægar birgðir af, hvernig sem áraði.
Eins og nú horfir við um dýrtíð alla og erfiðar samgöngur mega menn vænta þess, að kornmatur allur og ýmsar nauðsynjavörur [illegible] verði í óhæfilega háu verði, en hins vegar sjálfsagt að reyna að búa sem bezt að sínu í hvívetna, leyfi ég mér enn á ný að vekja athygli á þessari hollu og hentugu fæðutegund, sölvunum, og birti hér útdrátt úr rannsóknum þeim er ég hefi látið gera.

Af holdgjafasamböndunum voru uml. 90% eggjahvítuefni og

Fyrir tæpum 60 árum fengust 600 pund af hrossakjöti og 50 pund af hrossatólg fyrir 80 pund af þursölum.

Hrossakjötið og tólgin eru að vísu í sæmilegu verði enn í dag, en sæmilega eigi notuð til matar sem skyldi, heldur ~~etið~~ [T etin] miklu þyngri og óhollari fæða, þótt góð sé á bragðið, sem sé sauðakjöt saltað og hangið, en sölin kaupir enginn nema × af vera kynni þeir, sem þjást af hinni seigdrepandi skjaldkirtilsbólgu (Struma) en við henni eru þau talin órækt lækn-meðal. × né spyr um.

Sölin eru svo auðug að bætiefni (A-Vitamini), að þau eru betri en grænar baunir, salat og spínat, en svo er tepruskapurinn og tilgerðin með þau hjá sumum matreiðslu konunum nú, að þær láta eitt eða tvö blöð af sölvum í hvern smá-búðing(!), sem vitanlega hefir sama sem ekkert næringargildi sökum þess, hversu lítið það er.

80 pund af sölvum voru talin jafngild 800 pundum af góðri töðu handa kúm, 1000 pundum af góðu vallendisheyi og 1200 pundum af gulstarar heyi. Þó munu þeir fáir vera, bændurnir, sem nú nota söl til skepnufóðurs.

Alt eru þetta framfarir, hyggindi, sem í hag koma, eða hvað?

Róm 17/3 '32.

Herra Jón Krabbe!

Jeg vænti að biðja yður að senda mjer þessa einu: 250 kr. Að jeg skrifa þetta fljótt eftir peningunum stafar mest megnis af því að Páskar fara í hönd ~~hið~~ bráðum og vildi jeg þess gjarnan hafa fengið peningana áður.

Ef þessir peningar eru búnir, sem þjer hafið með höndum, þætti mjer vænt um ef þjer vilduð skrifa honum til Fyrv. bankafjehirðir Jón Pálsson. P. O. Box. 242 í Reykjavík. En hann hefir þá peninga sem jeg á heima með höndum er það um 3031,15 kr Íslenskar krónur.

Af mjer er alt það besta að segja sem endranær. Fyrir skömmu fór jeg til Villa Adriana, sem liggur hjerumbil 30 km tjeða frá Róm, og skoðaði hinar mikilfenglegu rústir, þar sem hinn nafnfrægi Keisari Hadrianus bjó. Einnig skoða jeg söfnin á hverjum degi, og þess á milli vinn af kappi.

Jeg óska yður, fjölskyldu yðar gleðilegra páska

Kær kveðja

yðar einlægur:

Sigurjón Ólafsson

Ásg. Torfason:

Söl hafa verið notuð [illegible] til matar og sem meðal um [illegible] í landinu, þó að þekkist um að sölvatekja fari minnkandi, því miður. Ekki hefi eldri mann fengið mjög fyrir hve holl þau séu. Telur O. Hjaltalín þau margra meina bót. Sama er um Björn að hann telur þau mjög og segir „Skottar eta söl eigi síður en vér"

Jafnvel þar sem söl hafa ekki verið notuð til matar, hafa þau þótt ágætt skepnu-fóður og sölvafjörur taldar til hlunninda

Á efnagreining sést, að söl eiga fullkoml. skilið að þau hafa þótt góð fæða. Kolvetn. [illegible] eru mikil og auðmelt. Það vísar er askan mikil, en sjálfsagt er hægt að minnka hana að mun með því, að leggja sölvin í ósalt vatn. Það leysist um leið þá meiri hluti matar-saltsins (NaCl) og talsvert af öðrum söltum burtu.

... Þörungar innihalda mjög lítið af ómeltanl. efnum og eru að því leyti góð fæða í hvaða aldri [illegible] jarðargróða í öðrum áttum. (NB. [illegible]: Gömlu [illegible] sem er ... þar sem hér um bil [illegible]
blöðin innihalda meira af söltum en ungu blöðin

Marinkjarni 4000 gr. vott þurrefni 784 gr. þurt (í því eru 11.65% vatn). Í 100 hlutum þurrefnis voru:

17.3%

Aska (þar af NaCl 13,74)	24.10
Köfn.efnissamb.	11.75
Eterextrakt	0.79
Sellulósa	2.46
Önnur köfn.efnislaus samb.	61.–
	100.10

Köfn.efn. skiftist þannig í hundraðsdeildir
a. köfn.efni í þurefninu, b. köfn.efn. sjálft

	a.	b.
Köfn.efni	1.88	100.0
þar af í eggjahv.efn.	1.60	85.1
í amid-efnum	0.28	14.9
Meltanlegt	0.67	35.7

Söl (Rhodymenia palmata)

Spild: 500 gr. vott, vindþurt 98 gr. með 11.01% vatni. – þurrefni 17.45

Í 100 hlutum þurrefnis var:

Aska (þar af NaCl 18.6.)	29.58
Köfn.efna samb.	15.37
Eterextrakt	0.37
Önnur köfn.efn. samb.	54.76
	100.0

	a.	b.
Köfn.efni	2.46	100.0
þar af í eggjahv.efn.	1.75	71.2
í amidefnum	0.71	28.8
Meltanlegt	1.94	78.9

København, 2. April 1932.
Vesterbrogade 2 C.

Bek.

Herr Bankkasserer Jon Palsson,

Post Box 242, Reykjavik.

Billedhugger Sigurjon Olafsson, som opholder sig i Rom, har ifølge vedlagte Brev bedt mig skrive til Dem om Overførsel af det Beløb paa isl. Kr. 3.031,15, som De bestyrer for ham.

./.

Jeg kan tænke, at det kan have Vanskelighed at overføre Beløbet, men jeg kan netop nu ordne det saaledes, at jeg stiller danske Kroner til Sigurjon Olafssons Disposition, naar De vil indbetale Beløbet til min Broder, Fyrdirektør Th. Krabbe, Reykjavik, hvem jeg ellers skulde sende Penge.

Jeg synes derfor det er bedst at benytte denne Lejlighed og henstiller derfor, om De vil udbetale Beløbet til Fyrdirektøren inden Midten af denne Maaned, hvorefter jeg saa samtidig stiller det tilsvarende Beløb i danske Kroner til Sigurjons Disposition.

Deres ærbødige

Jan Krabbe