

# Ernæringsstatus 1- Frederik – 1907

## Kan man leve på vand og brød?

### Kostberegning 1907 - 2008

Her er en lille historie om Dr. Hindhede, der har forsket i sundhed for over 100 år siden. Hans forsøg viser, at man kan leve af brød og vand og at man dertil bliver i bedre kondition, gladere og friskere. Dr. Hindhede har følgende kostråd: mindre protein (æggehvide=kød) meget færre måltider!

Måske han kan give inspiration til fremtidens sundhedsdiskussioner. **Det handler om begrænsningens kunst!** Hans bog hedder "Ernæringsforsøg – Hvor billigt kan man leve?", Nordisk Forlag og den udkom i 1907. Heri skriver han om Frederik.

Gartnererelev Frederik, 21 år fortæller, at han hverken har nydt kød, kaffe, spiritus eller tobak.

**"Hans daglige Kost bestod saa godt som udelukkende af tørt Rugbrød og Vand" og " Af Middagsmad nød han da kun Mælkemad, sød suppe, Rabarbergrød o.l. Af den tørre Kost kun Brød og Ost en enkelt Gang tillige Margarine" (p.41)**

I tiden som soldat var Frederik (nr.56) altid i godt humør og frisk til sit arbejde. Han var aldrig sygemeldt og havde så godt styr på økonomien, at han kunne låne penge ud til kammeraterne.

Ved hjælp af den opsparede kapital fik Frederik råd til at komme på Askov højskole i 6 vintermåneder. Der deltager han i Hindhedes kostforsøg.

Han nedskrev alt, hvad han spiste på 50 dage:

- 45 pund Rugbrød 450g pr. dag, svarer til 10 skiver rugbrød
- 18 pund sigtebrød 180g pr. dag
- 2 pund palmin 20g pr. dag
- 4 pund æbler 40g pr. dag
- 18 pund figen 180g pr. dag
- 4stk appelsiner 16g pr. dag

Med denne kost fik han 62g protein og 1970 Kalorier om dagen.

Prisen for måltidet var dengang 20 øre om dagen

Han var på egen kost på Højskolen og spiste sine måltider kl. 2 og aften kl.8

Efter perioden undersøger Hindhede hans sundhedstilstand:

**"Hans sundhedstilstand var fortrinlig, og enhver, der ser ham, vil blive slaaet af hans sunde, rødmossede Udseende og kraftige Bygning" (p.45)**

## Dr. Hindhede stiller spørgsmål

1. Er nødvendigt at spise mere end 2 gange om dagen
2. Er nødvendigt at spise alle de proteiner (kød), som man bare bliver træt og ugidelig af.
3. Om der er nødvendigt, at spise varm mad

Bogen rummer mange gode opskrifter på gammeldage retter som "Risvandgrød med Rabarber, Æggekage med franskbrød, hyldebærsuppe, Sagosuppe, Romsuppe med bagte rugbrødsterninger, Rødbedesalat, Linsepostej og ikke mindst inspiration til gode og sunde grønkålsretter.

Da vi jo for tiden har stigende fødevarepriser og problemer med de stigende mængder CO2 emissioner har jeg valgt at give Dr. Hindhedes opskrift på Kребinetter:

## Kartoffel-Kød-Karbonader anno 1907

250 g Svinekød (småkød) 100 g Kartoffler, 140 g Rasp, Salt, Peber  
25g Mel, 50g Rasp, 30g Palmin

***"Kødet hakkes en Gang på Maskinen, blandes med de kogte, malede Kartoffler samt Rasp. Salt og Peber kommes i. Formes som almindelige Karbonadestykker, dyppes i meljævning og vendes i Rasp. Steges på Panden i Palmin. Serveres med Flødesovs (se Nr.155) og Kartoffler. Spises blot mange kartofler til disse delvise Kødretter, kan middagen blive billig" (p.135)***

Ovennævnte portion er til 8 personer, hvilket er ca. 30 g kød pr. person. Pris 39,5 øre

Den kost som Frederik spiste var ikke særlig varieret, men den blev fortæret med glæde, og den har været fyldt med gode antioxidanter og fri for nutidens pesticider.

Måske kan danske familier anno 2013 få inspiration af Dr. Hindhede's ernæringsforskning. Måske ikke så meget med hensyn til kostrådene for menneskets sundhed, men den belastning vores fødevarevalg har på miljøet. Og specielt CO<sub>2</sub>-emissionen, men også med hensyn til "børnedannelse". Dr. Hindhede bekymrer sig om, hvad datidens forældre lærte ungerne. Eller snarere om deres manglende læring om sundhed. Han fandt det problematisk at holde børn indendørs i omkring 6 timer om dagen på grund af det dårlige indeklima. Børn mangler læring i den friske lufts betydning for sundheden! Og lærer forældrene børnene overhovedet kunsten at leve et sundt liv?

## Efterskrift: Begrænsningens kunst

På grund af problemer med maven, har jeg besluttet kun at drikke 1 kop kaffe om morgenen! Tidligere drak jeg 2-3 store krus! Det har hjulpet på min mave, men det bedste er, at jeg hver morgen glæder mig fantastisk til min kop kaffe. Det gjorde jeg ikke, da jeg drak meget.

En ældre dame har lært mig om begrænsningens kunst. Man skal drikke kaffe af små kopper og vin af små glas, så nyder man at få en ekstra kop eller et ekstra glas!

Hindhede (1907) "Ernæringsforsøg – Hvor billigt kan man leve?", Nordisk Forlag.

Videnskab.dk (20.11.2010) ["Du spiser dobbelt så meget kød som din oldefar"](#)