

Ernæring i By og paa Land.

Foredrag i Det kgl. danske Landhusholdningsselskab den 17.
Februar 1915 af Læge *M. Hindhede*.

Indledende Bemærkninger.

Jeg har med Glæde imødekommet Opfordringen til at tale om Ernæringsspørgsmaalet i denne Forsamling, men der er to Punkter, som generer mig.

1) Jeg kan i en Time faa sagt saa lidt om dette store Spørgsmaal, der saa levende har beskæftiget mig i 20 Aar, og hvorpaa jeg i de sidste 5 Aar har ofret hele min Tid.

2) Jeg kan ikke undgaa at stille mig selv og mit Arbejde mere i Forgrunden end klædeligt. Det er jeg nødt til, fordi jeg her i Europa nu en Gang er bleven presset ind i Centrum af den ny Bevægelse henimod en mere tarvelig Levemaade. Det havde for mig personligt været langt behageligere, om De havde valgt en udenforstaaende til at skildre Slagets Gang, men da De nu en Gang har henvendt Dem til mig, gaar jeg ud fra, at det er mit Synspunkt, mit Arbejde, De først og fremmest ønsker Oplysning om. Men jeg er ikke saa naiv at tro, at De mener, at jeg, som Officer i den ene kæmpende Hær, fremstiller Sagen upartisk. Men jeg kan maaske overraske Dem med at sige, at jeg i Grunden helst ønsker, at De ser paa mig med skeptiske Øjne, vel at mærke, hvis det kan føre Dem til selv at undersøge Sagen. Jeg vil dog ikke skjule, at dette Ønske rummer en lumsk Bagtanke! Jeg tror nemlig, at De efter et saadant Studium, særligt om det forenes

med et praktisk Eksperiment med simpel Levevis, vil stille Dem paa min Side. Men en Overbevisning, vundet ved selvstændig Undersøgelse, har selvfølgelig en ganske anden Værdi end en Overbevisning, erhvervet paa anden Haand.

Hvis De skulde ønske selv at undersøge Spørgsmaalet, skal jeg henlede Deres Opmærksomhed paa en Samling Litteratur, der er fremlagt her paa Bordet, De vil der finde begge Sider repræsenterede. (Se Litteraturfortegnelsen S. 256).

Hovedsummen af min Lære kan i Grunden sammenfattes i følgende Ligning:

$$1 \text{ Pd. magert Kød} = 1 \text{ Pd. Kartoffler.}$$

Denne Ligning kan maaske ved første Øjekast se overraskende ud, men ser vi bort fra en Smule Fedt i Kødet og en Smule Æggehvide i Kartofflerne, vil der i Kødet findes ca. 100 g Æggehvide og i Kartofflerne ca. 100 g Stivelse. Da Æggehvide og Stivelse har samme Kalorieværdi, kan Ligningens Rigtighed under de givne Forudsætninger ikke benægtes.

Denne Ligning minder sikkert Landmændene om Foderenheden. Vi havde Ligningen:

$$\frac{3}{4} \text{ Pd. Kager} = 1 \text{ Pd. Roetørstof.}$$

Om denne Ligning var det Prof. Henriques i sin Tid skrev (1)*):

»Den Tanke at erstatte $\frac{3}{4}$ Pd. af et stærkt kvælstofholdigt Foder med 1 Pd. kvælstoffattigt, er saa umulig, at man har Lov at kalde den uvidenskabelig.«

Ja vist! Men Køerne gav nu alligevel samme Mælkemængde, selv om man tog Kager væk og gav Roer i Stedet. Man skændtes i Aare, man skændtes i tre, og lige vidt kom man, begge Parter havde tilsyneladende Ret. Det var mig ubegribeligt, at ingen kunde se Sammenhængen, som var, at Landmændene fodrede med mange flere Kager end nødvendigt, og at man derfor med Lethed

*) Dette og efterfølgende Tal i Parentes henviser til Litteraturfortegnelsen i Slutningen.

kunde ombytte med Roer. Det skulde man ikke synes, at der var mange Ben i at hitte ud af, men jeg holdt mig tilbage i lang Tid, fordi jeg var overbevist om, at man kun vilde le ad den Doktor, der begyndte at snakke med om Fodring af Malkekøer. Men tilsidst blev jeg saa irriteret over, at min afdøde Onkels Forsøg skulde kaldes skadelige, at jeg tog fat — og saa var Spillet gaaende. At jeg nu her har faaet Ret, er der vel knap nogen der tvivler om. Prof. Mølgaard ved Landbohøjskolen siger nu det samme, som jeg sagde for 10 Aar siden — at Roernes Amider kan erstatte Æggehvide osv. (11). Men Spørgsmaalet er for Menneskets Vedkommende ganske det samme, kun siger man Kød for Kager og Kartoffler for Roer. Forskellen er blot den, at man hos Mennesket kan gaa langt videre med Ombytning end hos malkende Køer. En Ko, der giver 30 Pd. Mælk, skal hertil nødvendigvis bruge 1 Pd. kvælstofholdige Stoffer, og da der desuden skal bruges en Del til Krop og Fordøjelsessekreter, kan Koen ikke nøjes med Roer alene, hvorimod den ikke mælkeproducerende Madsen mageligt kan klare sig med Kartoffler.

Ernæringsspørgsmaalets Betydning og Teori.

Professor Goldschmidt forelagde Dem forleden en Fodringsmetode, som han beregnede kunde give Landet en Fortjeneste af 12 Mill. Kr. om Aaret. Sligt lægger man Mærke til, fordi at i Danmark drejer alt sig om Koen som Centrum. Hundreder af Tusinder gives der ud aarligt for at lære Danskerne den mest økonomiske Kreaturfodring. Jeg skal blot nævne Forsøgslaboratoriet, Kontrollforeninger, Undervisning paa Landbrugsskoler, Landbohøjskolen osv. Det maa maaske være mig tilladt at minde Dem om, at der ogsaa findes Mennesker i Danmark!

Mon der ikke Anno 1915 i Danmark tabes mange Gange flere Penge ved uøkonomisk Fodring af Mennesker end ved uøkonomisk Fodring af Køer? Jeg skulde tro det.

Danmark tæller 2,7 Mill. Mennesker, der antageligt spiser lige saa meget som 2,2 Mill. voksne Mænd. Sættes Gennemsnitsudgiften til Kosten til en voksen Mand i Danmark til 70 Øre, vil denne Udgift hos os dreje sig om 560 Mill. Kr. om Aaret. Bruger vi kun 69 Øre sparer vi 8 Mill., og nøjes vi med 60 Øre spares 80 Mill. Kr. om Aaret. Man forstaar bedst Betydningen af disse Tal ved Sammenligning. Danmarks samlede Statsudgifter var for sidste Regnskabsaar 111 Mill. Kr. Summen af Danmarks Eksport af Flæsk, Smør og Æg var 441 Mill. Kr. Vor Handelsbalance viste et Underskud af 140 Mill. Kr. Vor Statsgæld var 360 Mill. Kr. Statsgælden kunde altsaa afbetales i $4\frac{1}{2}$ Aar med de 80 Mil. Kr. Det vilde hjælpe et godt Stykke paa vor Handelsbalance, om vi aarligt kunde sende for 80 Mill. Kr. mere Fødevarer til Udlandet.

Ser vi Sagen i Forhold til den enkelte Familie, bliver Besparelsen for en Familie paa Mand, Hustru og 4 Børn, regnet = 4 voksne Mænd, 146 Kr. om Aaret, med Renter og Rentes Rente ($4\frac{1}{2}$ pCt.) bliver det i 30 Aar 9300 Kr., hvilket ved 60 Aars Alderen vil give en Livrente paa 800 Kr., lader man staa 5 Aar længere og tager først Livrenten ved 65 Aars Alder, bliver den ca. 1200 Kr. Eller vi tænker os Besparelsen anvendt til bedre Boliger. Det er Arbejderkaserne i de store Byer, der er Byarbejdernes Hovedulykke. Sundhedstilstanden afhænger væsentlig af Sol og Luft. Efter 10 Timers Fabriksarbejde maa Arbejderen have frisk Luft, det er næsten en Livsbetingelse. Tænk Dem saa en Arbejder en varm Sommerdag komme hjem Kl. 6 Eftm. til et Par Smaastuer i en Arbejderkaserne. Luften er saa kvalm, at den er lige til at kvæles i, han maa ud, men hvorhen? At gaa op og ned paa Gaden, indaande Kulrøg og se paa 4 Etagers Huse, er ikke til at holde ud, Land og Skov er for langt borte. Hvad er der saa tilbage? Svar: Beværtningen! Her ruineres for Alvor Sundheden, og her gaar de 10-Ører, som Kone og Born nødvendigvis skulde bruge. Dr. *Bonne* i Hamborg bekæmper Alkoholismen paa den Maade, at han først

faar Drankerne til at være afholdne og dernæst skaffer dem Huse i Havebyer udenfor Byen. Det er den bedste Drankerredningsmetode, jeg kender. Hvem gider gaa i en Beværtning, naar han en Sommeraften kan gaa ud og pleje sine egne Kartofler, sine egne Jordbær, sine egne Æbletræer. Men til at naa dette Maal, hver Mand sit eget Hus, sin egen Have, vil de omtalte sparede 10-Ører være en fortrinlig Hjælp.

Men kan det danske Folk spare den 10-Øre? Inden vi undersøger dette Spørgsmaal, maa jeg bede Dem et Øjeblik følge mig ind paa Ernæringsteoriens Gebet.

Vi har hidindtil lært, at en voksen Mand ved Middelarbejde i sin Kost dagligt behøvede

120 g Æggehvite, 60 g Fedt, 500 g Kulhydrat.

Regner vi som sædvanligt Kalorieværdien for Æggehvite til 4,1, for Fedt til 9,3 og for Kulhydrat til 4,1, bliver den samlede Kalorieværdi

3100 Kalorier.

Men alle Mennesker behøver ikke lige mange Kalorier. Forbrug staar i Forhold til Legemsvægt og Arbejde. Regner vi med en Middelvægt, kan vi antageligt gaa ud fra, at en Bymand uden legemligt Arbejde kan klare sig med 2500, medens en Landarbejder bruger 3500 à 4000 Kalorier, ja, ved meget strengt Arbejde endog mere.

Men der gives mangfoldige Bymennesker, saavel Mænd som Kvinder, der uden Arbejde bruger 3500 à 4000 Kalorier. Hvad bliver Følgen heraf? Ja, nogle lægger sig Dobbeltthage og Borgmestermave til, andre, der ikke er indrettede paa at blive tykke, gaar det ligesom Faraos syv magre Køer, der aad de fede, men stadigt blev lige magre. Men derfor er den store Næringsmængde ikke uskadelig, Organerne anstreges og i 40—50 Aars Alderen har vi da alle disse Fordøjelsesforstyrrelser, Lever- og Nyresygdomme, der gør saa mange Byboere til Invalidere og lægger dem i en tidlig Grav.

For at give Dem et lille Indblik i de forskellige Fødemidlers Værdi, skal anføres enkelte Eksempler, der an-

giver, hvor mange Pd. (eller Liter), vi skal have af forskellige Raaprodukter, for at vi kan, for at regne med et rundt Tal, faa 3000 Kalorier eller Næring nok for 1 Dag. Kender vi saa desuden Prisen, kan vi let udregne, hvor meget det vil koste os at leve pr. Dag ved det enkelte Fødemiddel. Jeg ser her bort fra, at sligt i Praksis ikke er muligt. Vi har:

Dyriske Næringsmidler.

	Mængde	Pris Øre	Pris Øre pr. Dag
Centrifugemælk	9 Liter	2	18
Halvskummet Mælk	7 ¹ / ₂ -	9	68
Sød Mælk	4 ¹ / ₂ -	10	45
do.	4 ¹ / ₂ -	20	90
Smør	³ / ₄ Pd.	120	90
Margarine	³ / ₄ -	60	45
Salt Flæsk	³ / ₄ -	80	60
Fed Oksesteg	1 ⁴ / ₅ -	70	126
Skært Oksekød	4 -	80	320
Kalvesteg	5 -	65	325
Æg	4 -	80	320
Torsk	16 -	25	400
Rødspætter	24 -	50	1200
Østers	60 -	250	15000

Plantenæringsmidler.

	Mængde	Pris Øre	Pris Øre pr. Dag
Rugbrød.....	2 ¹ / ₂ Pd.	8	20
Franskbrød.....	2 ¹ / ₂ -	24	60
Kartofler	7 ¹ / ₂ -	3	22
Hvidkaal	22 -	5	110
Selleri	13 -	12	156
Æbler.....	14 -	25	350
Jordbær.....	18 -	30	540
Salat.....	40 -	20	800
Tomater	30 -	30	900
Asparges	26 -	60	1560
Bajersk Øl*).....	45 ¹ / ₂ Bajere	15	675

*) Alkoholens Kalorieværdi ikke medregnet.

Man ser, hvilken uhyre Forskel der findes med Hensyn til Næringsværdi i de forskellige Fødemidler. For en økonomisk Husmoder er det lige saa nødvendigt at kende Fødemidlernes Næringsværdi*), som det er for Landmanden at kende Foderstoffernes Næringsværdi; men her staar Husmødrene vistnok langt tilbage.

Jeg antager, at adskillige vil studse over Fiskens ringe Værdi. Denne beror paa den store Mængde Affald og paa, at Fisk er et meget vandet og magert Næringsmiddel. Ved Rødspætter kan der regnes med ca. 60 pCt. Affald, altsaa med 10 Pd. Netto. Da Indholdet her er ca. 14 pCt. Æggehvide, vil der findes 700 g Æggehvide, hvilket giver 2870 Kalorier. Kommer hertil en Bagatel Fedt, naar vi op paa de 3000. Margarine kan ofte købes for næsten samme Pris som Rødspætter. Hvis Fedtindholdet er 85 pCt., faar vi her ca. 4000 Kalorier i et Pd., medens 1 Pd. Rødspætter (Brutto) kun giver os 125 Kalorier. Rødspætter bliver herefter ca. 30 Gange saa dyre som Margarine og ca. 15 Gange som Smør. Faa tænker over, at Kødets Hovedværdi ligger i Fedtindholdet, mange skærer endog det fede fra. Men Husmoderens Pengepung skal nok erfare, hvor »udrøj« en mager Kalvesteg er.

Paa Grundlag af Kalorieværdierne kan man passende dele Næringsværdierne i 2 Grupper: De egentlige Næringsmidler og Luksus- eller Nydelsesmidler. Til de e g e n t l i g e N æ r i n g s m i d l e r regner jeg:

Brød, Mel, Gryn, Kartofler, Smør, Margarine, Flæsk, Mælk, Ost og Sukker.

Til L u k s u s m i d l e r :

Kød, Æg, Frugt, Grøntsager, Øl, Kaffe osv.

Jo mere man bruger af de første og jo mindre af de sidste, desto billigere bliver Kosten.

Det er selvfølgelig ikke hermed min Mening at be-

*) Den mest udførlige Tabel paa Dansk findes i 5. Beretning fra Hindhedes Kontor, Jakob Lunds Forlag, Pris 1 Kr. Heri Oplysning angaaende henimod 300 Næringsmidler.

nægte, at Kød, Æg osv. er Næringsmidler, jeg vil kun gøre forstaaeligt, at det er meget dyre Næringsmidler.

Man har diskuteret meget om, hvad der er billigst, Vegetarkost eller blandet Kost. I al Almindelighed er en saadan Strid Vrøvl. Den Vegetar, der holder sig væsentlig til Brød, Mel, Gryn og Kartofler, han kan leve billigt, men den, der væsentligt holder sig til Frugt og Grøntsager, kommer til at leve dyrt.

Praktiske Undersøgelser.

Min Virksomhed har 2 Grene:

- 1) Laboratorieundersøgelser,
- 2) Undersøgelser over det danske Folks Levevis.

Naar en halv Snes Familier et eller andet Sted bliver enige om at ville have deres Kost undersøgt, faar de gratis sendt en »Kontrolassistent«, der hver Dag indfinder sig i Familien og kontrollerer Indkøbene i Retning af Vægt og Pris osv. Efter 4 à 5 Uger gøres op, og hjemme paa Kontoret foretages saa en indgaaende Beregning over Næringsindhold og Pris. For Sammenlignings Skyld maa Tallene omregnes efter Enheder, det er efter voksne Mænd. Man gaar ud fra visse Skalaer, der angiver, hvor meget Børn i de forskellige Aldere spiser i Forhold til Voksne osv.

Statistisk Bureau har foretaget lignende Undersøgelser, men de er af en noget anden Natur. Det er væsentlig Pengeregnskab. Man faar nok at vide, hvor mange Pd. Kød, der er spist, men ikke, om Kødet er Steg, Mørbrad eller Skinkeben. Man faar at vide, at der er købt Grøntsager for saa og saa mange Penge, men hvad det er for Grøntsager eller hvad de vejer, faas ikke at vide. De vil let forstaa, at det herefter ikke er muligt med blot nogenlunde Nøjagtighed at udregne Næringsindholdet. Til Sammenligning skal jeg tillade mig at vise Dem en Hovedtabel over en af vore Undersøgelser. Der findes her opført 38 forskellige Kødsorter, 16 Sorter Mel og Gryn, 28 Sorter Frugt og Grøntsager osv. Ialt er der i Husholdningen anvendt 114 forskellige Slags Varer, hvis Indhold

er udregnet hver for sig. Naar De saa faar at vide, at det til Dato drejer sig om 150 Familier, vil De forstaa, at det giver os noget at bestille.

Det er jo Meningen, at vi paa Basis af disse Undersøgelser skal kunne lære ikke alene de enkelte Familier, men alle Landets Husmødre adskilligt i Retning af at spare paa de rigtige Steder. Af Stat. Bureaus Undersøgelser kan vanskeligt nogen Husmoder lære noget.

Jeg skal vise Dem nogle Hovedtal fra enkelte af vore Undersøgelser *). Vi har først en Husmand og en Gaardmand i Jylland, en Tandlæge i en Provinsby og en Læge i København. Husmanden bruger 6 Øre til Kød, 13 Øre til Nydelse og 31 Øre til Næring, ialt 44 Øre, herfor faas 3696 Kalorier. Gaardmanden bruger 11 Øre til Kød, 22 Øre til Nydelse og 31 Øre til Næring, ialt 53 Øre. Tandlægen bruger 36 Øre til Kød, 70 Øre til Nydelse, 35 Øre til Næring, ialt 105 Øre. Lægen bruger 15 Øre til Nydelse, 29 Øre til Næring, ialt 44 Øre.

Sammenligner vi, hvor meget hver betaler for samme Næringsmængde, 3100 Kalorier, kommer vi til 37, 50, 113 og 48 Øre. Lægen kommer nu ca. 25 pCt. over Husmanden, det svarer omtrent til Fødemidlernes højere Pris i København. Lægen lever i Virkeligheden paa »Husmandskost«.

Læg Mærke til, at der er ingen af de 4 Familier, der faar »Æggehvide nok«, selv ikke Tandlægen, endskønt hans Kødforbrug er 60 g over Normen. Der er næppe 1 pCt. af Danmarks Befolkning, der i 3100 Kalorier faar 120 g Æggehvide. Det umuliggøres ved vort store Fedtforbrug. Vi er vant til at smøre tykt paa. Vi bruger antageligt i Danmark henvend den dobbelte Fedtmængde i Forhold til Tyskland, derved kommer vi til at spise mindre af andre Næringsmidler, særligt af Brød og Kartoffler, hvorved Æggehviden let kan nedbringes en Snes Gram. Den tyske Norm passer aldeles ikke for vore Forhold.

Af dyrisk Æggehvide skulde Gaardmanden faa nok,

*) Se næste Side.

Tabel I.

	Husmand (Nr. 4)		Gaardm. (Nr. 9)		Tandlæge		Læge	
	Kal.	Ore	Kal.	Øre	Kal.	Ore	Kal.	Øre
A.								
Kød	208	5.9	182	11.6	535	35.8	79	4.5
Æg	22	1.6	24	1.7	27	2.7	74	4.9
Frugt	61	2.7	70	4.6	129	9.6	89	3.3
Grøntsager	6	0.2	2	0.2	29	2.0	9	0.8
Øl, Spirituosa			78	1.9	66	10.5	4	0.1
Kaffe etc.		2.4	8	1.6	14	9.2		1.7
Ialt...	297	12.8	364	21.6	800	69.8	255	15.3
B.								
Flæsk	107	1.7	78	1.2				
Fedt	678	9.3	737	11.9	562	8.8	556	6.4
Mælk	301	3.4	294	4.3	184	6.9	218	6.0
Ost.....	49	0.8	26	0.5	54	3.0	11	0.5
Brød, Mel.....	1749	11.8	1293	9.3	758	10.0	1292	10.8
Sukker	365	3.3	401	3.5	305	4.4	287	2.6
Kartofler.....	141	0.9	100	0.9	198	2.2	215	2.4
Ialt...	3399	31.2	2929	31.6	2066	53.3	2579	28.7
A + B.....	3696	44.0	3293	53.2	2866	105.1	2834	44.0
Kød, g.....	61		113		290		58	
Pr. 3100 Kal.:								
Pris i Ore		37		50		113		48
Æggehvide, g	73		78		98		79	
Dyr. Æggehv., g....	29		40		58		28	
Fedt, g	104		110		143		94	
Næringsstof-Forh...	1:9		1:9		1:7		1:9	

Tandlægen mere end nok, men Husmanden og Lægen allfor lidt. Efter Voit skulde man nemlig have mindst 40 g dyrisk Æggehvide. I den gamle Norm er Næringsstofforholdet, det vil sige Forholdet mellem Indhold af Æggehvide og andre Næringsstoffer som 1 : 5. Der er alt-

saa ingen af de undersøgte 4 Familier, der har det rette Næringsstofforhold.

Alle Familierne maa derfor efter de gamle Ideer være underernærede, særligt er det galt fat med Husmanden. Han maa, efter Rubner, lide af »Slaphed«, »Træghed« og »Mangel paa Arbejdslyst«. Det ser lidt underligt ud. Denne Mands Navn har jeg Lov til at nævne, det er *Niels Schmidt* ved Vejen Station. Han har modtaget følgende Præmier i Konkurrencer angaaende fortrinlig Dyrkning af Husmandslodder:

1893 Opmuntringspræmie, 1894 15 Kr., 1895 20 Kr. 1896 30 Kr., 1897 30 Kr., 1898 40 Kr., 1899 50 Kr., 1900 40 Kr., 1902 33 Kr., 1901—04—06 fik han første Klasses Diplom, men kan ikke huske Pengebeløbet. 1914 fik han Sølvtøj som 1. Præmie ved en 2-aarig Konkurrence. Schmidt har 8 sunde og kraftige Børn, de 4 er voksne og skal være lige saa dygtige som Faderen. De yngste saa jeg, de saa yderst sunde og velnærede ud. S. arbejder ofte hos Naboerne, og Proprietær *Madsen*, Bavngaard, regner ham for at være en af de dygtigste Arbejdere, han har. Han er tilfreds og glad, hans Penge har altid slaaet godt til — men han er altsaa »underernæret«!

Idet jeg beskæftiger mig med Hr. S., kommer jeg til at tænke paa, at jeg fornylig hørte en sagkyndig Mand udtale, at det paa Sjælland ofte gik grumme daarligt med Statshusmændene. Mon ikke en væsentlig Grund hertil kan være, at der spises for godt. En saadan Husmands Budget er lille. Schmidt beregnede sin Indtægt til 8 à 900 Kr. Kan han heraf sætte 50 Kr. i Sparekassen, føler han sig som en holden Mand.

Efter Statistisk Bureau bruger en dansk Husmand for 4 Enh. i Gennemsnit 131 Kr. mere til Kosten end Schmidt. Herved vilde fremkomme 61 Kr. i Underskud i Stedet for 50 Kr. i Overskud. Men det var nok til i nogle Aar at ruinere sin Mand, nok til at ødelægge den mest tiltalende Bevægelse i hele Danmark. Vi regnede med Gennemsnit, men hvordan skal det da gaa den Halvdel,

som er over Gennemsnittet. Et Husmandsbudget taaler ikke moderne Kost.

Hvor er det Synd at vænne de unge til dyr Kost, den Vane er det saa svært at komme fra igen. Jeg frygter, at mange unge Mænd faar deres Smag ødelagt under Militærlivet. En vestjysk Bondesøn, der var inde som Soldat i København og kom fra et godt Hjem, sagde til mig i Fjor: »Det er en underlig Kost, vi faar. Naar vi faar Kød, faar vi 2—3 store Skiver og kun et Par smaa Kartofler«. Jeg er i Besiddelse af et Spisereglement for Flaadens Skibe. Der gives Kød, Fisk eller Flæsk hver Dag og det i kolossale Mængder: $\frac{3}{4}$ Pd. fersk Kød eller Flæsk, et Pd. saltet Kød, 200 g Klipfisk. Kun om Lørdagen kan eventuelt gives Blodbudding for Kød, men saa skal der gives $\frac{1}{4}$ Pd. Kød til Aften, og samme Portion skal gives, naar der faas Klipfisk til Middag. Alt i alt gives der 400 g Kød om Dagen, det samme som Schmidt faar i en hel Uge. Er det ikke Synd i den Grad at fordærve fornuftige Landboeres Smag?

Dette Reglement er approberet af Neergaard i 1909. Jeg henstiller til Krigsministeren at høre — ikke Hindhede, men f. Eks. sin Kone, inden et sligt Reglement approberes. Konen vil sikkert sige, at $\frac{4}{5}$ Pd. Kød pr. Dag, det er der ingen Mening i.

Reglementet er selvfølgelig skrevet og approberet i den bedste Mening, for at gøre det saa godt som muligt for Soldaterne, antageligt har ingen tænkt over de uheldige Følger. Det anførte Eksempel hører vel nok til de mest skrigende, men alle Reglementer, det være sig for Soldater eller for vore offentlige Anstalter, gaar vistnok mere eller mindre i samme Retning, der er næppe nogen, der med Hensyn til Kødforbrug repræsenterer Husmandskost.

Den i omtrent lige saa høj Grad underernærede Gaardmand er Statskonsulent *Frederik Hansen*, Vejen. Jeg regner *Frederik Hansen*'s Kost for en god Type paa en fornuftig Gaardmandskost, men indførte man denne

Kost paa Vejen Fattiggaard og indsendte Reglementet til Approbation, vilde det, hvis da ikke de danske Viden-skabsmænd ligesom de tyske har forandret Anskuelser i det sidste Aarstid, sandsynligvis blive kasseret paa Grund af Æggehvidemangel.

Læg Mærke til, at i de 3 Familier er Udgiften til de egentlige Næringsmidler omtrent ens, det er Udgiften til Luksusmidlerne, der bestemmer Forskellen.

Ved den følgende Tabel drejer det sig om 3 københavnske Familier med Indtægt mellem 1000 og 2000 Kr.

Politibetjenten holder hidtil i mine Undersøgelser Rekorden for billig Ernæring i København, men Grunden hertil kan være, at endskønt jeg har undersøgt ca. 40 københavnske Arbejderfamiliers Kost, er det maa-ske ikke lykkedes mig at faa fat i de allerfattigste, som dog interesserer mig mest, og som jeg saa gerne vilde være til Hjælp. Grunden er vistnok den, at den fattige generer sig ved at vise sin Fattigdom. Den samme Vanskelighed synes Statistisk Bureau at have haft, men det er kedeligt for Arbejdernes egen Skyld, da det kan give et bedre Indtryk af Levefoden, end der stemmer med Virkeligheden. Jeg haaber, at Tilliden vil komme efterhaanden som man erfarer, at jeg mener det godt.

Politibetjenten køber sin Kost omtrent lige saa billig som førnævnte Husmand, det vil sige, at S sammensætningen maa være endnu mere økonomisk. Snedkeren er kun 11 Øre højere, men han faar herfor kun 2200 Kalorier, det vil sige, at han sandsynligvis sulter. Grunden hertil er, at han bruger sine Penge til Luksusfødemidler, der bliver derfor slet ikke Raad til at faa Brød nok, Kartofler nok. Et større Kødforbrug er muligt en af de hyppigste Aarsager til Sult.

M a s k i n a r b e j d e r e n, der har Kone, men ingen Børn, synes at sætte alt ind paa at leve godt. Han gemmer næppe noget til sløje Tider eller til Huset i Have-byen.

Som Nr. 4 i Tabellen — under M — findes opfort

Tabel II.

	Politib.		Snedker		Maskinarb.		Madsen	
	Kal.	Øre	Kal.	Øre	Kal.	Øre	Kal.	Øre
A.								
Kød	74	2.8	344	18.0	518	29.9		
Æg	29	1.3	10	1.1	40	4.1		
Frugt	39	1.5	17	0.6	68	4.1		
Grøntsager	11	0.7	18	1.4	31	2.3		
Øl, Spirituosa			15	1.2	91	4.4		
Kaffe etc.	4	3.0	4	5.8	8	5.0		
Ialt ...	156	9.3	408	28.1	756	49.8		
B.								
Flæsk	31	0.5			87	1.3		
Fedt... ..	664	7.6	324	6.0	668	14.8	1400	20
Mælk	204	3.8	117	2.9	191	5.3		
Ost	60	1.9	67	2.1	121	3.7		
Brød, Mel	1686	14.9	972	11.9	1480	19.8		
Sukker	539	5.0	211	2.6	355	4.6		
Kartofler	238	1.9	118	2.1	160	3.0	2500	18
Ialt ...	3422	35.6	1809	27.6	3062	52.5		
A + B	3578	44,9	2217	55.7	3818	102.3	3900	38
Kød, g.								
Pr. 3100 Kal.:	41		259		335			
Pris, Øre		39		78		83		30
Æggehvide, g	79		106		92		25	
Dyr-Æggehv., g ...	18		58		49		00	
Fedt, g	86		101		124		115	
Næringsstof-Forh. .	1:9		1:6		1:8		1:29	

nogle Tal for en Kost, bestaaende alene af Kartoffler og Margarine. Det svarer til den Kost, som 5 af mine Forsøgsindivider levede paa i kortere og længere Tid — indtil 14 Maaneder — i 1912—13. I en saadan Kost fandtes f. Eks. for 3100 Kalorier 25 g Æggehvide, 0 dyrisk Æggehvide og et Næringsstofforhold af 1 : 29. I en Men-

neskealder har man spekuleret op og ned angaaende, hvorvidt man behøver 100 eller 120 g Æggehvide, om man skal have 30 eller 40 g animalsk Æggehvide, om Næringsstofforholdet skal være 1 : 5 eller 1 : 6 osv. Men sæt nu, at man kunde klare sig med 30 g Æggehvide med 0 g animalsk, med et Næringsstofforhold paa 1 : 29. Hvis det gaar, vil med et Slag de gamle Anskuelser falde til Jorden. Man springer alle Mellemliddene over, man behøver ikke at spørge om 1 : 8, om 1 : 10 eller 1 : 12. Hvis De forstaar dette, forstaar De ogsaa Meningen med et Aars Forsøg paa Kartoffler alene, der for en overfladisk Betragtning kan synes latterlig.

25 à 30 g Æggehvide svarer til 20 à 22 g Netto, det vil sige 20 à 22 g fordøjelig Æggehvide. Mangfoldige Gange har man før forsøgt at finde Æggehvideminimum, flere er ogsaa naaet at komme ned til 20 à 25 g, men ingen har kunnet holde ud mere end faa Dage, der er kommen Madlede, Kvalme, Fordøjelsesforstyrrelser osv. Heri har man set et Bevis for, at det var umuligt at nøjes med saa lidt. Hvordan kan det da være, at vi har kunnet holde ud i Aar og Dag med saa lave Normer? Er vi indrettede paa en hel anden Maade end andre Mennesker? Næppe! Det særegne for os er, at vi har 20-aarige Erfaringer at bygge paa. Vi ved, hvordan man skal indrette en æggehvidefattig Kost, som man kan holde ud med. Hvis vi ligesom vore Forgængere vilde bage Brød af fint Mel og Stivelse og dertil spise en Crème af Fløde og Sukker med rigeligt Smør til, saa skulde vi ogsaa nok faa Kvalme. Det gaar ikke at leve væsentlig ved unaturlige, kemisk rene Fødemidler, der mangler her forskellige, tildels ukendte Stoffer (Vitaminer), der synes at være vigtigere end Æggehvide.

Da jeg for 20 Aar siden i en Maaned 3 Gange om Dagen spiste ny Kartoffler med Smør og Jordbær, i hvilken Kost der antagelig kun fandtes $\frac{1}{4}$ af den Æggehvidemængde, som man hidtil havde anset for nødvendig, da

fandt jeg en Nøgle, som senere har aabnet Dørene for mig i Ernæringssspørgsmaalets Labyrinth.

Jeg kan her kun antyde enkelte af vore vigtigste Eksperimenter:

Kartoffelforsøgene (16).

Ialt 5 Forsøgsindivider levede ialt i 977 Dage alene ved Kartoffler, Margarine og Vand, nemlig *Frederik Madsen* i 349 Dage, *Alfred Jørgensen* i 415 Dage, *Horace Fletcher* (den bekendte Amerikaner, der opholdt sig her i ca. 2 Aar for at følge Forsøgene) i 100 Dage, *M. Hindhede* i 86 Dage og stud. med. *Munk* i 29 Dage. Betydningen af disse Tal forstaas bedre, naar det erindres, at de hidtil gældende videnskabelige Ideer om Kartoffler har været byggede paa 3 Dages Forsøg. Af særlig Betydning er det desuden, at Forsøgene har været foretagne med saa mange forskellige Individer, og at Resultaterne overalt var ganske de samme, det udelukker, at mit berømte Forsøgsindivid, Madsen, er en abnorm Person, der ikke giver almengyldige Resultater, saaledes som jeg ofte har hørt udtale. Den, der har studeret vore Beretninger, vil have lagt Mærke til, at vi ikke alene levede ved Kartoffler, men at vi søgte at forskaffe os de mest æggehvidefattige Kartoffler, vi kunde opdrive. Gennemsnitsindholdet af Æggehvide i Kartoffler er 2 pCt., men det lykkedes os at finde en Sort (up to date), der kun indeholdt 1,2 pCt. Hensigten hermed var at finde, hvilke Ulykker, der hændte, naar vi kom under Æggehvideminimum. Men i saa Henseende maatte Forsøgene anses for mislykkede, selv ved en saa fabelagtig æggehvidefattig Kost lykkedes det ikke at komme under Minimum, dette synes at være en næsten umulig Opgave. Selv om man kun faar $\frac{1}{5}$ af den gamle Norm (20 g i Stedet for 100 g fordøjelig Æggehvide), faar man Æggehvide nok. Dette gælder ikke alene ved lettere, men ogsaa ved meget strængt Arbejde, man klarer sig akkurat lige godt paa Kartoffler, kun spiser man i saa Fald flere og kommer

da ogsaa tilsvarende op med Æggehvide. Angaaende hvad Forsøgsindividerne kunde præstere af Arbejde under Kartoffelkosten, maa jeg nøjes med at henvise til Beretningen.

Brødforsøgene (17).

Det var Kartoffelkosten. Men nogle af Tysklands første Autoriteter, med Rubner i Spidsen, paa Ernærings-spørgsmaalets Omraade hævder med Bestemthed, at man vel kan komme langt ned med Æggehvide paa Kartoffelkost, men paa Brødkost gaar det ikke, Brødæggehvide har en langt ringere Værdi, og man kan derfor ikke her komme i Ligevægt under 90 g Netto = 80 g Brutto. Da nu Brød er en Hovedbestanddel i enhver økonomisk Kost, og man for en Sikkerheds Skyld altid maa sørge for at være et Stykke over Minimum, bør man blive ved den gamle Norm, 120 g Brutto. Hvis man kommer under Minimum, de 80 g fordøjelig Æggehvide ved Brødkost, truer Rubner med Svind af Organerne, Sløjhed, Slaphed og Mangel paa Arbejdslyst osv. Man vil heraf forstaa Vigtigheden af at faa dette Spørgsmaal klaret. Hvad bygger Prof. Rubner sine Paastande paa? Naturligvis — havde jeg nær sagt — paa de sædvanlige 3 Dages Forsøg, der siger mindre end intet, fordi Organismen ikke kan komme i Ligevægt paa en ny Kost i 3 Dage, der maa 8 à 14 Dage til. Allerede i 1911 havde et 40 Dages Brødforsøg overbevist os om, at Rubners Paastand var falsk, men i 1913 tog vi saa Spørgsmaalet op igen for Alvor, jeg satte først 2 Forsøgsindivider hver i 38 Dage paa ren Brødkost (Rugbrød + Margarine). Men endskønt vi anstrengte os for at finde det mest æggehvidefattige Brød, kunde vi dog ikke naa under 50 g fordøjelig Æggehvide, men da herpaa naaedes Ligevægt, var Rubners Paastand allerede modbevist. Hvis vi vilde længere ned endnu, maatte der sammen med Brød nydes særligt æggehvidefattige eller æggehvidefri Fødemidler. Som saadanne benyttedes Svedsker, hvortil der, naar de tillaves som Grød, kan til-

sættes Sukker og Stivelse i betydelig Mængde, uden at der ved Nydannelsen opstaar Kvalme. Men selvfølgelig maatte der ikke nydes Mælk til. Paa denne Maade naaede vi ned til 20 g fordøjelig Æggehvide og fandt her Ligevægt.

Hermed var bevist, at Brødæggehvide havde nøjagtig samme Værdi som Kartoffel- og Kødæggehvide, og Rubners Hovedargument for Opretholdelsen af den gamle Norm var falden til Jorden.

At det ene Forsøgsindivid, *Frederik Madsen*, ikke var ødelagt først ved et Aars Kartoffelforsøg og dernæst ved et halvt Aars Brødforsøg, fremgaar af følgende Erklæring fra en af hans Arbejdsgivere. (*Madsen* benytter altid Søndagen til sin gamle Profession, Havearbejde):

Hr. Dr. M. Hindhede.

»I Besvarelse af Deres ærede Forespørgsel tillader jeg mig at meddele, at Gartner Madsen hver Søndag og Helligdag i den forløbne Foraarstid har arbejdet paa min Ejendom i Hjortekær, ca. 14¹/₂ Td. Ld. Beliggenhed ca. 1³/₄—2 Mil fra København. Han har stadig cycledet til og fra Stedet, Ophør naar ikke kan ses mere, Ankomst ca. 1 Time efter Solopgang. I det Tidsrum, hvor han har været hos mig, har han aldrig nydt Spise (Madsen vil meget nødigt spise i Arbejdstiden, han spiser i Reglen kun Morgen og Aften, med mindre det udtrykkeligt forlanges af mig, Hindhede) og har aldrig været at formaa til at drikke andet end Vand.

Det Arbejde, Hr. Madsen formaar at udrette paa en saadan Arbejdsdag, er ganske utroligt, og jeg, som i Løbet af det sidste Aar har haft maaske 20—30 Mennesker i Arbejde, Akkordarbejdere og timelønnede, Afholdsfolk og Spiritusnydere, Socialister og Strejkebrydere, tør med Bestemthed sige, at jeg aldrig har mødt en Mand, som tilnærmelsesvis formaar paa en Arbejdsdag at udrette, hvad Hr. Madsen præsterer. Hans Arbejde synes at gaa for ham som en Leg, og han er

altid i godt Humør, vittig og fornøjelig lige til han i susende Fart drager tilbage til København.

Af enkelte Smaatræk skal jeg nævne, at han efter en Dags stærkt Arbejde, just da Solen var ved at gaa ned, gav sig til at grave et Møddingsted ud, ca. 60 Kv.-Alen stort, et Par Spadestik i Jorden. Da jeg sagde til ham, at jeg syntes, det var næsten for meget af det gode, og at han snart maatte trænge til Hvile, besvarede han mit Spørgsmaal med humoristisk at slaa 2 Kraftspring eller Saltomortaler.«

De sidste Linier bærer Vidne om *Madsens* udtømmelige Humør. En mere livsglad Sjæl end *Frederik Madsen* eksisterer næppe.

At det andet Forsøgsindivid, *Holger Madsen*, der deltog i Brødforsøgene, heller ikke var ødelagt, beviste han ved uden Træning (under Kontrol) at spadsere 13 Mil om Dagen 4 Dage i Træk.

Forsøg med Bygvandgrød.

Vi har mange andre endnu ikke offentliggjorte Forsøg, som Tiden ikke tillader at komme ind paa; jeg skal kun anføre et enkelt Eksempel:

I August 1914 indfandt sig hos mig en ung, tynd og blegnæbet Mand, Hr. *Lindmoe*, der ønskede at spørge mig til Raads i Anledning af sit skrøbelige Helbred. Han havde i 4 à 5 Aar lidt af Fordøjelsesforstyrrelser m. m. Efter hele hans Udseende og Tilstand vilde antagelig de 99 af 100 Læger have sat Manden paa »styrkende Kost«, om ikke paa Bøf, saa dog paa Fars, Mælk, Æg, ja, hvis de var helt til en Side, maaske endog paa Sanatogen! Jeg bød ham Bygvandgrød, Margarine og Vand. Vi var nemlig lige ved at planlægge saadanne Forsøg for at klare Byggrynenes Værdi. Jeg mente paa Forhaand, at det vilde vise sig, at man ikke kunde leve ved Byggryn + Fedtstof; jeg ventede Beri-beri, den Sygdom, som Japa-

nerne faar, naar de i længere Tid lever væsentlig ved poleret Ris, eller som fattige Newfoundlændere faar, naar de i længere Tid væsentlig lever ved Franskbrød. Grunden hertil er, at der i Kornets Skaller findes Stoffer (Vita-miner), som synes uundværlige for Legemet. Men det synes, som jeg her med Hensyn til Bygvandgrød tog fejl. Jeg skal nu tillade mig at præsentere Hr. *Lindmoe* for Dem *).

Hvordan kan det nu være, at den ventede Sygdom ikke har vist sig? Antagelig fordi vore danske Byggryn er slet afskallede. Det graalige, brogede Udseende tyder tilstrækkeligt paa, at der er Skaller tilbage, tyske Gryn kan se anderledes hvide og smukke ud. Men denne mangelfulde Afskalling maa anses for en Fordel.

Efter vort Kartoffelforsøg var der Folk, der sagde: Hindhede han er gal, han vil have, at vi skal leve ved Kartoffler alene!

Naar vore Hvedebrødsforsøg, vore Bygvandgrødsforsøg osv. bliver offentliggjorte, vil man selvfølgelig sige:

Hindhede han er gal, han vil have, vi skal leve ved Bygvandgrød alene!

Slige Udtalelser vidner om, at man ikke forstaar et Muk af det hele.

Hvad er da Meningen? For det første er det Meningen at klare Æggehvidespørgsmaalet, skaffe Folk at vide, om de behøver at gaa i Angst for egen eller for Børnenes Sundhed, hvis det en Tid kniber med Pengene, saa der ikke kan skaffes Kød, Mælk og Æg nok. Har det ikke sin Interesse? Der er en Mængde Mødre, der har takket mig for, at jeg her har lettet en Sten fra deres Hjærte med Hensyn til deres Børns tilstrækkelige Ernæring.

Dernæst er det Meningen at undersøge de enkelte Fødemidlers Værdi. Naar vi først ved, at der kan leves

*) *Lindmoe* viste sig at være en ung Mand med et blomstrende, rødmsuset Udseende. Han erklærede overfor Forsamlingen, at han nu var fuldstændig sund, og at han under Bygvandgrødsforsøgene var tiltaget 20 Pd. i Vægt.

et Aar i bedste Velgaaende paa Kartofler alene, er hermed bevist, at Kartofler er et godt Fødemiddel. Naar der kan leves et Aar paa Bygvandgrød, er Byggryn et godt Fødemiddel. Har det ikke Værdi for Folk at faa at vide, at de 3 Næringsmidler: Grovbrød, Kartofler og Byggrød, ikke alene er de 3 billigste, men sandsynligvis ogsaa de 3 bedste. Hvis vi til Sommer ikke har Brød, kan vi klare os med Byggrød, vel at mærke, hvis Svinene med Bryggerne til Hjælp ikke har ædt vort Byg forinden.

Man klager saa meget over, at Rugbrød er steget fra 8 til 12 Øre. Ja, det kan være slemt for dem, der er saa fattige, at de væsentlig maa leve ved Brød alene, men for den, der spiser $\frac{1}{2}$ Pd. Brød og $\frac{1}{2}$ Pd. Kød (Københavnerne spiser næppe mere Brød), er Sagen uden Betydning. Stigningen betyder kun 2 Øre om Dagen. Man behøver kun at indskrænke sit Kødforbrug med $\frac{1}{17}$, spise en Bid Kød mindre, for at man kan faa Raad til at betale de 2 Øre mere for Brød.

Men kan man nu stole paa vore Forsøg? Er det ikke noget, vi laver for at bevise vore egne fanatiske Meninge? Er jeg mon ikke i Reaktionen Tjeneste med det Formaal at lære Smaafolk at sulte. Ja, sligt er virkelig sagt i mere eller mindre tydelige Ord *). Jeg tror,

*) Ministeriets Konsulent i Hygiejne, Professor Erlandsen, der stadig holder den gamle Norm i Ære (i alt Fald holder paa 110 g Æggehvide og fremhæver den dyriske Æggehvides Fortrin) skriver (48):

»Heldigvis synes der nu i Befolkningen at dæmre en Forstaaelse af, hvad der ligger bag de sidste Aars fanatisk ophidsede Kamp for Nedsættelsen af Æggehvidemængden i Folkeernæringen. Man begynder saa smaat at indse, at en Forskning, hvis Resultater paa Forhaand er vedtagne, og som gaar ud paa i Sundhedens Navn at gennemtrumfe økonomiske Reforme af Arbejdernes, Soldaternes, de Fattiges og de Fangnes Ernæring, arbejder under ufri Kaar og rummer en reaktionær Fare. Naar Forstaaelsen heraf engang bliver stærkere, vil man ogsaa erkende, at de, der har ydet og yder Modstand mod tvangsvis Indførelse af saadanne »Reformer«, ikke alene handler af personlige eller egennyttige Motiver, saaledes som det nu er Parolen i Hindhedes og hans Venners Kreds.«

at enhver, der kender mig, vil nøjes med at smile. De ved, at mine Bestræbelser gaar ud paa at faa de velstillede til at indskrænke deres Overdaadighed, dels for deres egen Skyld og dels for at vise Underklassen et godt Eksempel. Det er den eneste Metode, der duer.

Grunden til, at vore Forsøg har vakt Opsigt, er, at jeg har haft det Held at kunne faa Forsøgsindivider til at udføre, hvad andre ikke har kunnet.

Fysiologerne spiste selv Bøf med Spejlæg og gav Laboratoriekarlen 3 Mk. om Dagen ekstra for at spise Brød osv.; men Karlen løb sin Vej inden 3 Dage. Jeg har brugt en anden Metode, som har vist sig mere praktisk. Jeg satte mig selv i 3 Maaneder paa Kartoffler med Margarine. Karlen fulgte mig og løb langt forbi — NB. uden at forlange Ekstrabetaling *).

Jeg er meget spændt paa, hvordan Modstanderne egentlig vil bære sig ad med at modbevise mig. Teori nytter ikke noget, der maa Forsøg til. Men 3 Dages Forsøg nytter ikke mod vore 300 Dages Forsøg. Men til Forsøg hører Forsøgsindivider; det vil næppe blive let at faa saadanne, naar Fysiologerne ikke selv vil opgive de »bedre Middage«. Hvor mange vil det? Og faar de saa endelig Individerne og de 300 Dages Forsøg — hvad saa? Ja, saa vil de selvfølgelig kun bekræfte vore Resultater.

Jeg har forøvrigt ikke set, at nogen i U d l a n d e t

*) Mine Forsøgsindividers Energi er jo enestaaende. Det er denne vi skylder, at vore Forsøg vækker den Opsigt, som de faktisk gør. Tænk en Gang nøjere over, ikke alene hvad det vil sige at leve ved Kartoffler et Aar, men ogsaa hvad det vil sige 4 Aar igennem Dag ud og Dag ind (med ganske korte Afbrydelser i Ferier) at skulle passe paa, at ikke mindste Smule af Urin eller Ekskrementer gaar tilspilde! Det er Slaveliv! En anden Sag er det, at det neppe er rigtig af Samfundet at modtage et saadant Offer uden at yde en passende Godtgørelse. Mit Budget tillader mig ikke at byde en saadan, hvis jeg skal fortsætte begge Sider af min Virksomhed. Madsen er Laboratoriekarl, assisterende Kemiker og Forsøgsindivid. Han veed, at han næsten vilde være uerstattelig, men har aldrig benyttet sig deraf til at forlange en eneste Øre i Lønningstillæg.

tvivler om Paalideligheden af vore Forsøg. Jeg tror, det vækker nogen Tillid, at jeg saa ivrigt arbejder for at faa dem gentagne udenfor Danmarks Grænser, ja, jeg tilbyder endog at sende Forsøgsindivider, hvis de ingen selv kan faa. Det vilde jeg jo ikke gøre, hvis jeg ikke havde god Samvittighed.

Forøvrigt har man allerede begyndt at gentage Forsøgene. Jeg besøgte i Sommer et af Fysiologiens allerfineste Navne. Han havde da en Mand, der i 2 Maaneder havde levet paa Kartofler, og Resultatet svarede ganske til vore.

Samme Professor beklagede, at hans nuværende Forhold ikke tillod ham i saa høj Grad som ønskeligt at fortsætte disse Undersøgelser, men han havde netop Udsigt til at faa en større Institution til over $\frac{1}{2}$ Million, og i saa Fald lovede han mig at fortsætte.

Jeg besøgte ogsaa i et andet Land Direktøren for et fysiologisk Institut, anlagt for private Midler, for at tjene socialøkonomiske Formaal. Jeg mente, at det netop maatte være noget for ham at tage vore Undersøgelser op. Han svarede mig: »Ja, jeg har den største Lyst, men De kan sige Dem selv, at da jeg kun har 40,000 Fr. til Drift, hvoraf jeg bl. a. maa lønne 5 Tjenere, saa kan jeg ikke udføre saa indgaaende Undersøgelser«. Jeg saa paa det store, flotte Institut og kunde let forstaa, at der skulde 5 Tjenere til at holde rent, og at Direktøren derfor ikke kunde faa Raad til at faa en ordentlig fast Kemiker. Jeg tænkte paa mit beskedne Laboratorium i en lille 3 Værelsers Lejlighed og paa, om det virkelig skulde være nødvendigt, naar man ønsker at udføre et videnskabeligt Arbejde, at begynde med at forlange en Institution til 2—300,000 Kr.? Praktisk er det maaske. De bevilligende Myndigheder tror, naar de ser en slig Bygning, at her maa kunne udrettes Alverden, og staar Slottet der en Gang, kan man jo ikke let rive det ned igen.

En anden Fysiolog, der har gentaget mine Forsøg, er Prof. *Schittenhelm* i Königsberg. Denne Mand holdt i

Juni 1914 et Foredrag i München om Ernæringsspørgsmaalet. Han fremhæver, at han med Villie holder Foredraget i München, fordi denne By er den moderne Ernæringslæres Vugge. Foredraget er offentliggjort in extenso i det ledende medicinske Tidsskrift i München. Prof. S. udtalte bl. a. følgende (46):

»I den sidste Tid er Spørgsmaalet optaget med særlig Energi af den danske Læge *Hindhede*, og hans Lære har i hans Fædreneland vakt en saadan Opsigt, at Regeringen for ham har indrettet et særligt Institut til videre Studium af Ernæringsspørgsmaalet. Som bekendt har *Hindhede* med den største Konsekvens gennem mange Aar ernæret sig selv og sin Familie med en Kost, der navnlig har bestaaet af Grød, Mælk, Kartofler, Grøntsager, Brød med Margarine, Sukker og Frugt, og som kun har indeholdt ca. Halvdelen af den som normal antagne Æggehvitemængde, nemlig kun 50 g (fordøjelig Æggehvite H.). Derved har han befundet sig fuldstændig vel og været fuldt arbejdsdygtig, og hans Børn har udviklet sig paa det bedste. Han er nu gaaet videre og har hos dertil egnede Forsøgsindivider undersøgt Æggehviteminimum gennem længere Perioder og har derved fundet, at Minimum ved udelukkende Ernæring med Brød og Kartofler ligger omtrent ved samme Punkt i Nærheden af 20 g fordøjelig Æggehvite for 3000 Kalorier. Minimum for Kvælstofudskillelsen i Urinen ligger ved hans Forsøg ved 3 à 3½ g, et Tal, der stemmer meget godt med de Minimumstal, som andre Forfattere har fundet for Kvælstofudskillelse ved kvælstoffri Kost og ved Kød kost. Med andre Ord: Kartoffel og Brødæggehvide synes at have samme Værdi som Kødæggehvide og at kunne erstatte Legemsæggehvide Gram for Gram!«

»Disse utvivlsomt interessante og vigtige Undersøgelser af *Hindhede* har vakt stor Opsigt i vide

Kredse, fordi de synes at bevise, at vore Anskuelser angaaende Ernæringen trænger til at revideres fra Grunden af osv.«

S. hævder saa videre, at man i Praksis maa være forsigtig og ikke gaa saa langt ned osv. Selvfølgelig, det har jo heller aldrig været min Mening. Men det vigtigste er, at S. paa sin Klinik har gentaget mine Forsøg og konstateret Rigtigheden. Han skriver herom:

»Saaledes kunde *Wiener* i min Klinik paa en Kost efter Hindhedes Principper, væsentligt bestaaende af Kartofler, holde en Kone i Kvælstoffigevægt ved en Kvælstofftilførsel af 3,4 g = 21,25 g Æggehvide, uden at hun tabte i Legemsvægt.«

Den 16. Decbr. 1913 fandt en meget interessant Diskussion Sted i Landmandsklubben (Klub der Landwirte) i Berlin (47). Dr. *Caspari*, Prof. ved Landbohøjskolen i Berlin, havde holdt et Foredrag over Ernæringsspørgsmaalet og væsentlig stillet sig paa det gamle Standpunkt. Forskellige af Selskabets Medlemmer opponerede herimod. Dr. *Schultze*, Berlin, udtalte:

»For Hundrede Aar siden har det preussiske Folk i 10 Aar, fra 1806 til 1815, kun spist meget lidt Kød, fordi der paa Grund af Krigen var stor Nød i Landet. Energien blev ikke formindsket, men steg tværtimod i en overordentlig Grad. Vort Folk havde efter Hungersaarene 1806 til 1809 en Præstationsevne som aldrig før. Det stemmer godt med de før nævnte Angivelser angaaende Atleterne.«

I Anledning af Omtalen af vore Kartoffelforsøg udtalte Dr. *Schultze*:

»Den stærke Kartoffelspiser (*Madsen*) er ikke enestaaende med Hensyn til hans overordentlige Arbejdsevne. Vi har i Tyskland et bredt Befolkningslag, der lever paa denne Maade, og som er meget arbejdsdygtige. Det er *Wartebrücher* Høstarbejderne. De lever udelukkende af Kartofler og Olie og er paa denne Kost ualmindelig arbejdsdygtige. De gaar i Marken om

Morgenen før Sol staar op, fordi de stræber efter at blive færdige saa tidligt som muligt for at kunne drage hjem igen. Sammenligner vi hermed de hjemlige Godsarbejdere, saa lever de ganske anderledes, de spiser rigeligt Kød, lægger stor Vægt paa Tilmad (Zubrot) til Frokost og Aften og spiser ogsaa til Middag hyppigt Kød. Der er stor Forskel paa Kartoffelspiseren og Kødspiseren, den førstes Arbejdsdygtighed er Maaneder igennem langt større end den sidstes.«

Dr. *Stieger*, Sekretær i »Deutsche landwirtschaftliche Gesellschaft« udtalte sig paa ganske lignende Maade med Hensyn til sine Erfaringer angaaende Landarbejderes Arbejdsevne paa forskellig Kost. Han sluttede med følgende Ord:

»Spørgsmaalet er af overordentlig Betydning. Er det sandt, hvad *Hindhede* skriver, kan Landarbejderne anvende en langt større Del af deres Løn til højere Formaal. Det samme gælder Middelstanden. Sagen synes mig saa vigtig, at det er tvingende nødvendigt at faa Klarhed.«

Da Professor *Caspari* imidlertid ikke lod sig paavirke, traadte hans overordnede, Gehejmerraad, Prof. *Zuntz*, op og sagde (gengivet i lidt forkortet Form):

»Diskussionen er trukken saa længe ud, at jeg ikke skal forlænge den synderligt, men maaske tør jeg dog sige et Par Ord. Jeg skal erindre Hr. Kollega *Caspari* om, at vi i 6 Uger i Højbjergene levede ved 80 à 90 g Æggehvide, tilmed paa en Kost, der ikke ganske dækkede vort Behov, saa vi satte til af vort Legemsfedt, og dog tiltog vi i Arbejdsevne. Det forekommer mig heller ikke, at De kan affærdige *Chittendens* Forsøg saa kort, som De gjorde. De har ikke udtrykkeligt nævnt, at *Chittenden* hos sine Folk ved nøjagtige Maalinger konstaterede, at de ikke alene vedligeholdte deres Muskelkraft, men at denne endog stærkt forøgedes trods noget Tab af Fedt og Æggehvide — —. *Voits* Norm er kun et Gennemsnit, men

De vil erindre, at der i den Række af Ernæringsforsøg, som *Voit* benyttede til Opstilling af sin Standard, var et ikke ringe Antal velernærede, kraftige Folk, der med Hensyn til Æggehvideforbrug var langt under den *Voit'ske* Norm. Det synes mig vigtigt at pege herpaa, for at de Herrer, der har givet os saa værdifulde Oplysninger fra Praksis, ikke skal tro, at vi Fysiologer ganske udelukker Muligheden af at komme ud af det med ringere Æggehvidemængde. Hvad man paa Hygiejnekongressen i 1910 anførte til Gunst for den *Voit'ske* Norm, var altsammen kun Muligheder. Man spurgte: Er I sikre paa, at ikke et Menneske, der er ernæret med en ringe Æggehvidemængde, er særlig modtagelig for visse Sygdomme? Og mere af samme Slags. Men *Beviser* havde man ikke, medens der paa den anden Side dog foreligger *Beviser* nok for, at Mennesker, der lever, som de ønsker, men som ikke har nogen særlig Lyst til Kødspisning, klarer sig med, skal vi sige 85 g Æggehvide.«

Man kan tænke sig, hvilken Triumf det var for mine Meningsfæller og Forsvarere, at se den 70-aarige Prof. *Zuntz* træde op paa deres Side imod sin egen Assistent og imod *Rubner*. *Zuntz* og *Rubner* er nemlig sideordnede Autoriteter, omtrent lige bekendte indenfor den fysiologiske Verden, de er hver Direktør for sit fysiologiske Institut i Berlin.

Disse offentlige Udtalelser, sammenholdte med mine private Oplevelser under mine Visiter hos tyske Fysiologer i Juli 1914, gjorde mig det ganske klart, at det kun var et Tidsspørgsmaal, naar de gamle Anskuelser vilde falde.

Rubner har i de senere Aar i en Række mere eller mindre polemiske Pjecer (36, 37) hævdet de gamle Ideer og truet med alle mulige Ulykker, hvis man nedsatte Æggehvidemængden. For et Aar siden udgav han et Stridsskrift (38), direkte rettet mod *Chittenden* og *Hindhede*. Dette Skrift er af en meget tarvelig Natur, idet der fra Ende til anden lægges mig Anskuelser i Munden, som

jeg aldrig har haft. Men dette Skrift har nu tabt sin Interesse, idet Rubner, før jeg fik naaet at imødegaa ham, selv har besørget dette Arbejde. En Kreds af tyske Videnskabsmænd, hvorimellem Rubner, har nemlig nu, foranlediget af Krigen, udgivet et Skrift paa Grundlag af hvilken der er udarbejdet Smaaapjecer og Kogebøger, der gratis spredes over Tyskland i Millioner af Eksemplarer. Herfra skal jeg anføre følgende (39—42):

»Under Hensynstagen til talrige senere Undersøgelser er *Schaumburg* da i Aaret 1913 kommen til det Resultat, at de fleste Mennesker i Tyskland og Amerika ved Middelarbejde klarer sig med 70 g fordøjelig Æggehvide.«

»Derefter kan en voksen Mand i og for sig meget vel klare sig med 70 g fordøjelig Æggehvide uden at skade sit Legeme — —.«

Den rene Vegetarisme anbefales ikke,
»men vi skal undgaa Overmaal af dyriske Næringsmidler. Forbruget af Kød og Fedt er hos os i de sidste Aartier steget i en uhyre Grad. 1861 brugte vi 63 g*) Kød pr. Dag pr. Hoved, 1883 79 g, 1892 89 g, 1900 118 g, 1912 142 g. Vi fortærer altsaa nu forholdsvis dobbelt saa meget Kød som for 50 Aar siden og lige saa meget som noget andet Folk, Englænderne indbefattede. Vi kan uden Betænkning igen nærme os til vore Forfædres Vaner med Hensyn til Kødforbrug, vi vilde da leve mange Gange sundere og sikkert billigere.«

At Rubner gaar saa vidt, at han ikke nøjes med at udtale, at man kan klare sig med en mindre Kødmenge, men at han endog lover sine Landsmænd, at de »vilde leve mange Gange sundere«, naar de gik ned fra de 142 g Kød til Forfædrenes 63 g, det forbavser mig unægteligt. Det er ikke mere end et Aar siden, at Rubner skrev følgende (38):

*) Der angives kg pr. Aar, jeg har omregnet til g pr. Dag for at Tilhørerne kan sammenligne med de før anførte Tal for dansk Kost.

»Agitationen imod Kødnydelsen udgaar fra vegetarisk Side og er desuden et økonomisk Spørgsmaal. Afset derfra vil man fra medicinsk Side ikke paastaa, at 190 g Kød (skært Kød uden Ben og Fedt — *Hindhede*), som blev foreslaaet som daglig Norm, kunde have nogen skadelig Virkning. Denne Mængde repræsenterer 32—38 g Æggehvide. Naar man tænker sig denne Kødmængde = 100 g kogt Kød eller 140 g kogt Skinke fordelt paa to Maaltider, vil intet fornuftigt Menneske deri se et Misbrug af Kød.«

Senere fremhæves, at Kødforbruget er langt ringere paa Landet end i Byerne, og der skrives i den Anledning:

»Sikkert er vor Landbefolkning ikke Bybefolkningen underlegen i Arbejdsevne, og hermed er Beviset bragt for, at selv for vort Klima er den stærke Kød-kost aldeles ikke nødvendig. Man kan heller ikke sige, at det tyske Folks Energi for 100 Aar siden, paa Frihedskrigens Tid, da Kødforbruget kun var 37 g, var mindre end nu.

At Praxis svarer til Teorierne, kan enhver overbevise sig om ved at studere de tyske Krigskogebøger, der til Middag byder paa $\frac{1}{2}$ Pd. Kød til 4 Personer, ganske svarende til Hindhedes Krigsspiseseddel. I det hele kunde jeg, uden at bryde Principperne optage hele Krigskogebogen i en ny Hindhedekogebog!«

Det var Nordtyskerne. Hvad Sydtyskerne angaar, da skriver *Max Gruber* i München følgende (*Gruber* er sammen med *Rubner* Forfatter til den mest bekendte tyske Haandbog i Hygiejne):

»Til Slutning kan det siges, at det kan betragtes som bevist, at vi, naar det skal være, kan nøjes med Halvdelen af den Æggehvidemængde, som Bybefolkningen nu fortærer i Fredstid.« (43).

Prof. *Grubner* slutter med følgende Ord:

»Det vilde være til blivende Velsignelse for vort Folk, om vore Koner ved denne Lejlighed kunde lære

at koge, om vi igen kunde blive mindre fordringsfulde med vore Fornødenheder. Vor Bondebefolkning er slaaende Beviser for, at man kan trives fortræffeligt ved Brød, Fastesupper, Kartoffel- og Melspiser med Mælk, Skørøst, Kaal, Salat, Løg og noget Kød og Flæsk i Tilgift, naar man kun i det hele faar nok.«

Man sammenligne hermed, hvar jeg skrev i min 4.

Beretning:

»Drejer det sig om Approbation af Reglementer for offentlige Institutioner, mangler vi videnskabeligt Grundlag til at kassere en Spiseseddel, der ikke har andre Mangler, end at den kun indeholder 60 à 80 g Æggehvite pr. 3000 Kaloerier. Lavere kommer man i Praksis vanskeligt, naar man ikke vil anvende sin Kunst paa at naa saa nær som muligt til Minimum. Men at dette netop skulde være Idealet, derfor mangler vi paa den anden Side ogsaa Beviset.«

Og senere:

»Af praktiske Grunde finder Forfatteren det for Tiden uhensigtsmæssigt at stræbe mod ren Vegetarisme, derimod anser jeg det ikke for haabløst at naa tilbage mod den simple Kost, som vore Forfædre levede paa for nogle Menneskealdre siden, og som endnu findes mange Steder paa Landet.«

Der skal nu gode Øjne til at se Forskellen paa tysk Videnskab 1915 og Hindhede 1904—14. Det var netop mine Iagttagelser med Hensyn til den jyske Bondebefolkning's Levemaade, der i 90-erne gav mig Stødet til at tage Spørgsmaalet op til Undersøgelse (se: »En Reform« S. 9). Hvor er det interessant at se, at de tyske Videnskabsmænd nu endelig ogsaa opdager deres Landbefolkning og tager dem som fuldtgyldige Beviser. Der findes nu ikke mere et Ord om den gamle Paastand, at Bybefolkningen maa modificere Kosten for at faa Æggehvite nok. Det behøves nemlig ikke, naar de kan nøjes med Halvdelen.

At det ikke er Krigen, der har tvunget de nævnte Videnskabsmænd til at forandre Anskuelser, fremgaar af, at Omslaget, som paavist, laa i Luften før Krigen Ud-

brud. Denne Revolte med Hensyn til de gamle Ideer, kan naturligvis kun glæde mig ogsaa, fordi at det nu dog vel en Gang maa gaa op for alle, at naar jeg har holdt saa energisk fast paa mine Ideer, saa er det hverken af Vigtighed eller Fanatisme, men fordi jeg var overbevist om at være slumpet til at finde en Sandhed, som jeg for min Samvittigheds Skyld ikke kunde og turde slippe, men som jeg følte mig dreven til at sætte hele min Eksistens, hele min Person ind paa at bringe til Sejr. Jeg haaber derfor nu, at jeg snart kan faa den for min Virksomhed meget ønskelige Arbejdsro.

Tiden har desværre ikke tilladt mig at komme ind paa Spørgsmaalet Sundhed, ellers tror jeg nok, at jeg kunde have leveret Dem adskillige Beviser for, at man ikke alene uden Skade kan leve billigt og tarveligt, men at en saadan Levemaade endog har sine store Fordele set fra et Sundhedsstandpunkt. Jeg skal nøjes med at anføre et enkelt Eksempel.

De har alle hørt om de engelske Landarbejderes elendige Kaar, de tjener kun ca. et Par Kroner om Dagen, hvorfor en hel Familie maa leve. Fra den engelske Socialstatistiker *Rowntree's* Undersøgelser skal jeg anføre et enkelt Eksempel:

En Familie bestaar af Mand, Hustru og 5 Born = 4,85 Enheder. Ugebudgettet ser ud som følger:

Indtægt.	Udgift.
15 sh = Kr. 13,50	Føde Kr. 10,17
	Husleje » 1,80
	Lys og Varme » 0,94
	Sæbe » 0,22
	Forsikring » 0,30
	Sysager » 0,15
	Aviser » 0,11
	Ialt Kr. 13,69

Udgift til Kost bliver kun 30 Øre pr. Dag og Enhed, altsaa kun $\frac{2}{3}$ af førnævnte Husmand *Schmidts* Udgift. Men *Schmidts* Kost var ogsaa Herremandskost ved Siden

af den engelske Arbejders Kost. Spisesedlen saa ud som følger:

Morgen: The, Brød og Margarine eller Fedt.	
Middag:	Aften:
Budding, Kartoffler, Grønsager og Flæsk.	The, Brød og Margarine.
Brød og Margarine.	Budding og Kartoffler.
do. » Marmelade.	do. » do.
do. » do.	do. » do. og Turnips.
do. » Ost.	do. » do.
do. » do.	Kartofler, Brød og Fedt.
do. » Syltetøj.	Kartofler og Grønsager.

Ser man paa Spisesedlen og paa Regnskabet, faar man Indtryk af en ussel Tilværelse. Alt er pint ned til det alleryderste, ikke en Smule til at gøre Livet lyst, der kan kun tænkes paa overhovedet at faa noget at putte i Munden. Der bliver ikke en Gang noget tilovers til en saa nødvendig Udgift som Tøj. Tøjet maa enten tigges eller klares ved lidt ekstra Fortjeneste i Høstens Tid. England kan i Sandhed ikke være bekendt at lade sine Arbejdere leve paa denne Maade.

Kosten staar langt under Hindhede-Kost, langt under dansk Husmandskost, det er i Virkeligheden Madsen-Kost i stor Stil. *Rowntree* beregner endog, at Arbejderen ikke faar tilstrækkelig Fødemængde, de mangler $\frac{1}{4}$.

Men hvordan virker nu denne Sultekost paa Sundhedstilstanden? Ja, den engelske Stat har en indgaaende Statistik over Dødeligheden indenfor ca. 100 forskellige Professioner. Man finder saa til sin Overraskelse, at disse forsultne Landarbejdere har en meget ringe Dødelighed, ikke alene af Tuberkulose, hvilket kan forklares ved Færden i fri Luft, men ogsaa, og i særlig Grad, af Sygdomme, der nærmest kan tænkes at staa i Forbindelse med Ernæringen. Sættes Landarbejdernes Dødelighed af For-døjelsessygdomme, Leversygdomme, Nyresygdomme, Sukkersyge og Podogra = 100, og betragter man følgende andre Professioners Dødelighed i Forhold hertil, har man:

	Dødelighed
Landarbejdere	100
Haandværkere	196
Handelsrejsende	308
Slagtere	333
Læger	356

Handelsrejsende og Slagtere er taget som Repræsentanter for stærkt spisende og særligt da for stærkt kød-spisende Personer, hvis Dødelighed altsaa ses at være 3 Gange saa stor af nævnte Sygdomme som Landarbejdernes. Lægerne er taget som Repræsentanter for den højeste Viden. Det forekommer mig at være meget paa-faldende, at næst efter Gæstgiverne findes der ikke en Profession i England, der har større Dødelighed af Ernærings sygdomme end Lægerne. Er Kundskaber da skadelige? Næppe! Men falske Kundskaber er antagelig værre end ingen Kundskaber.

Foredraget blev efterfulgt af følgende Diskussion:

Den ledende Præsident, Kammerherre *Carl Bech*, havde forsøgt at lade Hveden grovmale for at kunne bage Grahamsbrød deraf. Bageren havde gjort det et Par Gange, men paa-stod saa, at det var vanskeligere at bage end grovt Rugmel. Kunde Dr. *Hindhede* sige noget om, hvad der var Grunden hertil?

Dyrlæge *H. P. Hansen* spurgte om grovmalet Brød af Hvede lod sig syrne paa samme Maade som Rugbrød.

Læge *Hindhede*: Selv om man maler Hveden meget groft, kan det godt bages, men det fordrer da en betydelig længere Æltning. Medens Franskbrød næsten ingen Æltning kræver, maa man her ælte næsten $\frac{3}{4}$ Time. Maler man Hveden noget finere, gaar det betydeligt lettere, og navnlig hvis man rører lidt Kartoffelmos ud i lunkent Vand sammen med Gæren. Vi har været enkelte københavnske Familier behjælpelige med Fremstilling af det grove Hvedebrød, og de synes alle at være glade herved, det taales navnlig saa fortrinligt af svage Maver.

Med Hensyn til Syrningen var der sikkert intet til Hinder for, at man brugte almindelig Surdejg, men vi har ikke prøvet dette.

For Husmænd er det en ret simpel Ting, naar de selv avler Hvede, da blot at grutte den. Har en Husmand Hvede,

Byg og Kartofler, kan han, om det skal være, klare sig, naar han køber noget Margarine eller andet Fedtstof til. Det er et meget vigtigt Punkt, at man altid sørger for at have gode Kartofler, og Taleren var ikke langt fra at mene, at vi her i København trængte lige saa haardt til en ordentlig Kartoffelforsyning som til vore Mælkeforsyninger.

Det er jo nemlig en kendt Sag, at man faar meget daarlige Kartofler her i Byen, og navnlig paa vore Hoteller. Men det er ogsaa af største Vigtighed at behandle Kartoflerne rigtigt under Kogningen. Der var en Gang en fransk Konge, der altid brugte, naar han skulde antage en ny Kok, da at lade ham prøve at koge Kartofler. Gjorde han dette tilfredsstillende, blev han antaget.

Den ledende Præsident havde for mange Aar tilbage været i Irland og set deres udmærkede Kartofler, de lever meget nøjsomt, og dog er det i Amerika Irlænderen, der paa sin tarvligste Kost er den stærkeste, det er ham, der for en stor Del har medvirket ved de store amerikanske Jernbaneanlæg, og her har han maattet konkurrere med den nøjsomme Kineser. Taleren ønskede gerne at spørge Læge *Hindhede*, hvordan det forholdt sig med Kartofler, naar de blev bagte, saaledes som de f. Eks. i Amerika ofte benyttedes, og som de ogsaa i Jylland blev nydt, bl. a. i Optagningstiden, naar de bagtes i et Baal paa Marken.

Læge *Hindhede* udtalte, at bagte Kartofler var en udmærket Spise, og at det for Resten var en kedelig Ting ved Kartoflerne, at de altid skulde koges og aldrig kunde nydes i raa Tilstand som f. Eks. Gulerødder, der ogsaa er en udmærket god og sund Spise, og som i raa Tilstand har en fortrinlig Virkning paa Tænderne. Lad endelig Børn gnave raa Gulerødder. Hos Kulturfolkene træffer man altid daarlige Tænder, medens man hos Negre, der spiser raa Produkter, endog raa Majs og haardt ristet Kød, vil se, at de møder med 32 Tænder uden saa meget som et Hul. Men saa snart de stifter Bekendtskab med Kulturens Kogegryder, faar de straks daarlige Tænder. Prof. *Bluntschli* i Zürich undersøgte i Brasilien Tænderne paa 500 Aber, hvoraf Halvdelen var vilde, medens den anden Halvdel levede i zoologiske Haver. Resultatet heraf var, at hos alle de vilde Aber var Tænderne gode, medens de tæmmede havde daarlige Tænder.

Jeg har i Virkeligheden den Tro, at groft Brød, Smør og Frugt er den sundeste Kost, man kan faa. Jeg kan ikke faa den Kost indført i mit Hjem, fordi Familien gør Modstand, men paa Rejser benytter jeg mig af min Frihed. Da jeg i 1909—10 rejste omtrent et Aar i Tyskland, Schweiz, Norge og

Amerika (Studierejse), levede jeg væsentlig ved nævnte Kost, og jeg har aldrig befundet mig bedre. Denne Kost er ikke dyr: selv om man flotter sig med Frugt, klarer man sig med 1 à 1½ Kr., hvilket jo ikke kan siges at være særlig meget paa Rejse. I New York levede jeg paa et Hotel, hvor de billigste Værelser kostede 5½ Kr. (1½ Doll.), en billig Pris i den By. I Restaurationen kostede en Bøf en Dollar, men jeg levede ved Brød, Smør og Bananer — jeg sukker endnu ved Tanken om de glimrende Bananer, man fik der. Det var noget ganske andet, end hvad man faar her i Landet. Til den lange Forsending skal Bananerne nemlig plukkes i halvmoden Tilstand. Da jeg rejste for andres Penge, behøvede jeg ikke at rejse saa billigt, men hvilken Betydning kan dette Spørgsmaal ikke have for unge Mennesker, der har Lyst at se sig om. Tænkte man sig en saadan Levemaade indført i Familielivet, vilde Husholdningen simplificeres i en næsten utænkelig Grad, Pige vilde være ganske unødvendig, Fruen vilde oven i Købet komme til at føre et Driverliv, kunne gaa i Luften med Børnene det meste af Dagen. Men det er kun Drømme, som neppe bliver realiserede. En væsentlig Betingelse vilde desuden være en god Frugthave.

Landbrugsminister *Kristjan Pedersen* bad Læge *Hindhede* forklare lidt nærmere den Maade, hvorpaa man bedst skulde koge Kartofler.

Læge *Hindhede* bemærkede hertil, at Hemmeligheden var at passe paa Kartoflerne under Kogningen. Hver Kartoffelsort har forskellig Kogetid, og da denne desuden varierer efter Størrelsen, bør smaa og store Kartofler ikke koges sammen. Husmoderen maa nogenlunde kende sine Kartofflers Kogetid, det kommer nemlig an paa ikke at koge dem en Minut for længe, saa bliver de vandede og usmagelige. Naar Tiden nærmer sig, maa Husmoderen vaage over sin Kartoffelgryde, stikke til Kartoflerne med Gaffelen eller tage et Eksemplar op til Gennemskæring. Lidt før de er helt kogt færdige, hældes Vandet fra og Kartoflerne rystes tørre over Ilden. Herved faas den rette melede, men dog faste Konsistens, og naar de serveres straks, dampende varme, smager de fortrinligt, selv om de spises alene med koldt Smør eller Sauce. Den første Betingelse er dog, at Kartoflerne i sig selv er gode. Hvis Deres Hustru, mine Herrer, ikke kan servere Dem slige Kartofler, saa sæt hende en Maanedstid alene paa Kartofler, saa svarer jeg for, at hun vil lære Kunsten. Der spørges saa ofte om, om Kartofler skal skrælles før Kogningen eller pilles efter. Det sidste er det mest økonomiske, der spildes ca. 20 % ved Skrælning, men er Kartoflerne ikke helt ekstra, bliver de

bedre ved Skrælning. Paa den Maade kan de ogsaa bedre serveres i meget varm Tilstand, hvilket er meget væsentligt. De kolde ofte opvarmede Restaurationskartofler regner jeg for uspiselige. Er man først klar over, at Kartoflerne hører til vore mest værdifulde Fødemidler, lærer man nok at behandle dem med Omhu, lige fra man lægger dem til man for-døjer dem.

Den ledende Præsident: Til Slutning en hjertelig Tak til Læge *Hindhede* for det interessante og alvorligt vækkende Foredrag og Held og Lykke til at fortsætte de her saa smukt paabegyndte Undersøgelser.

Litteratur.

Fodringspørgsmaalet.

- 1) 59. Beretning fra Forsøgslaboratoriet med Bilag (I Bilaget Referat af Diskussionen i 1901—03).
- 2) *Hindhede, Henriques, Bock*, Andelsbladet 1904 Nr. 12, 31, 33, 38, 39, 41, 42, 44, 45.
- 3) *Hindhede*: Om Æggehvidespørgsmaalet o. s. v., 55. Ber. fra Forsøgslaboratoriet, 1904.
- 4) *Henriques*: Forsøgslaboratoriets Fodringsforsøg, Gyldendal, 1905.
- 5) *Hindhede*: Brændende Punkter i Fodringspørgsmaalet, Gyldendal, 1906.
- 6) 60. Ber. fra Forsøgslaboratoriet, 1906.
- 7) 63. do. do. 1907.
- 8) *Hindhede*: Brændende Punkter i Fodringspørgsmaalet, Gyldendal, 1908.
- 9) do. : Fütterung von Milchkühen, Milchwirtschaftliches Zentralblatt, 1906, S. 49.
- 10) *Kellner*: Die Ernährung der landw. Nutztiere. 4. Auflage, 1907, S. 538—41.
- 11) *Møllgaard*: Om Mælkedannelsen, Tidsskrift for Landøkonomi, 1913, S. 256—262.

Ernæringspørgsmaalet.

- 12) *Hindhede*: En Reform af vor Ernæring. Gyldendal 1906. (Findes oversat i flere forskellige Sprog, paa Tysk i udvidet Form, K. F. Köhler, Leipzig).
- 13) do. : Økonomisk Kogebog, Gyldendal 1907.
- 14) do. : 1. Ber., Diæt og Urinsyre, Jakob Lund.
- 15) do. : 2. Ber., Fordøjelsesforsøg med Kartofler og Brød, do.
- 16) do. : 3. Ber., Æggehvideminimum (Kartoffelforsøgene), do.
- 17) do. : 4. Ber., do. (Brødforsøgene), do.
- 18) do. : 5. Ber., 7 fynske Landhusholdninger, do.
- 19) do. : 6. Ber., 14 jyske Husholdninger, do.
- 20) do. : Untersuchungen über den Einfluss einiger Nahrungsmittel auf die Löslichkeit der Harnsäure, Skandinavisches Archiv für Physiologie, 26. Band, S. 384 und 27. Band, S. 87, Veit et Co., Leipzig 1912.
- 21) do. : Untersuchungen über die Verdaulichkeit der Kartoffeln, sammesteds, 27. Band, S. 277.

- 22) *Hindhede*: do., Zeitschrift für physikalische und diätetische Therapie, Leipzig 1912, S. 657.
- 23) do. : Untersuchungen über die Verdaulichkeit einiger Brotsorten, Skand. Archiv, 28. Band, S. 165.
- 24) do. : do., Zeitschrift für phys. u. diät. Ther. 1913, S. 68.
- 25) do. : Studien über Eiweisminimum, Skand. Archiv, 30. Band, S. 97.
- 26) do. : do., Deutsches Archiv für klinische Medizin, 111. Band, S. 365.
- 27) do. : Eiweisminimum bei Brotkost, Skand. Archiv, 31. Band, S. 259.
- NB. Nr. 20—27 er væsentlig kun Gengivelser af mine danske Beretninger, dog er der i de tyske Arbejder mere udførlige Tabeller.
- De følgende to Afhandlinger findes ikke paa dansk:
- 28) *Hindhede*: Harnsäurelösende Diät. Zeitschrift für phys. u. diät. Ther., 1913, S. 592.
- 29) do. : Das Ganzkornbrot, sammesteds, 1914, S. 287.
- Endvidere følgende Afhandlinger i halvpopulær Form:
- 30) *Hindhede*: Mein Ernährungssystem, Kosmos 1912, S. 205 u. 203.
- 31) do. : Verdaulichkeit und Nährwert einiger Brotsorten, Die Umschau, 1913, S. 763.
- 32) do. : Eiweisminimum bei Brotkost, do., 1915, S. 145.
- Med det første vil udkomme:
- 33) *Hindhede*: Moderne Ernährung, Band I und II, W Vobach, Berlin. Paa Engelsk findes:
- 34) *Hindhede*: Protein et Nutrition, Ewart Seymour, London 1913.
- 35) do. : What to Eat and Why, do. 1914.
- I mine Skrifter findes udførlige Literaturhenvisninger til andre Forfatteres Arbejder, her skal kun nævnes:
- 36) *Rubner*: Volksernährungsfragen, Leipzig 1908.
- 37) do. : Wandlungen in der Volksernährung, Leipzig 1913.
- 38) do. : Ueber moderne Ernährungsreformen, Berlin 1914.
- 39) *Eltzbacher, Rubner* m. fl.: Die deutsche Volksernährung und der englische Aushungerungsplan, 1915.
- 40) do. do. : Ernährung in der Kriegszeit, 1915.
- 41) Kriegskochbuch, Hamburg 1914, Hoesch.
- 42) do. , Ausgabe für Ost-, Westpreussen und Pommern, Zentral-Einkaufsgesellschaft, Berlin 1915.
- 43) *Gruber*: Mobilisierung des Ernährungswesens, Sonderabdruck aus den Süddeutschen Monatsheften, 1914.
- 44) *Th. Christen*: Unsere grossen Ernährungs-Torheiten, Holze und Pahl, Dresden.
- 45) *G. Stille*: Die Ernährungslehre, Gmelin, München 1915.
- 46) *Schüttenhelm*: Münchener med. Wochenschrift 1914, Nr. 29.
- 47) Nachrichten aus der Klub der Landwirte zu Berlin, 1914, Nr. 581.
- 48) *Rowtree*: How the laborer lives, London 1913.
- 49) *Erlandsen*: Betænkning over en eventuel Ændring i Bospisningsreglementerne i de danske Straffeanstalter, i Aarsberetning om Straffeanstalterne 1912—13.
- 50) *Erlandsen, Hegelund-Lange, Tigerstedt, Hindhede*: Ugeskrift for Læger 1914, Nr. 40—48.