



*Svend Halse og Daniel Henschen*  
*Mikkel Hindhede og kampen om danskernes kost*  
*220 sider*  
*Aarhus Universitetsforlag*

Man kan kun begejstres over en bog, der på fremragende vis fortæller om de visioner for fremtiden, som Mikkel Hindhede allerede dengang i begyndelsen af forrige århundrede om muligheden for og måske ligefrem nødvendigheden af, at folk begyndte at spise mere groft, enkelt og fedtfattigt. Mange af de synspunkter, foreskrifter og opskrifter, som den dengang, og i mange kredse også idag, så kendte læge fortalte offentligheden om, og som han udbredt blev til grin for, ja det er råd, som står mere eller mindre ordret at læse idag i Fødevarestyrelsens 10 kostråd.

Vi får fortællingen om en mand, der kom af yderst beskedne kår, og som så arbejdede sig op til fortroligt at kunne færdes blandt den absolutte lægelige og forskningsmæssige elite i Europa, hvor ernæring og sundhed blev diskuteret med stor energi, af nogle for at fremme folkesundheden, af andre i deres forskning (mis)brugt til at nazisterne til, raceideologiske formål. Vi får i bogen mange detaljerede beskrivelser om dialogerne mellem, skal vi sige de høje herrer, professorer og forskere, og det er ganske underholdende at læse.

Vi hører også om, hvordan Hindhede fik efter datidens forhold pænt store beløb til sin forskning, hvordan hans modeller blev gennemprøvet på Quists Laboratorium i Århus ( det senere Steins Laboratorium), hvordan Hindhede selv aktivt deltog i den kartoffelkur, der iøvrigt mange år senere under Schlüter-regeringen skulle få en helt anden betydning, og hvordan iøvrigt den

stigiende oplysning og kulturelle udvikling skulle komme til at gå hånd i hånd på vejen mod forbedrede levevilkår. Og man får også at vide, hvorledes Mikkel Hindhede kom til at stå en slags distance ved at uddanne sig, så at sige, sideløbende med sin forskning, idet han var meget bevidst om, at hans CV havde et par svage sider.

En bog som denne er af overordentlig betydning.. Store ord, javel, men kost og kostindtag er nogle af de meget basale midler mod at få et bedre liv. Og ved at læse bogen bliver man direkte inspireret til en mere sund kost og enkel livsførelse. Ja, det gør man. Den er skrevet i et meget fint og samtidig jordnært og dagligedags sprog, der mere end tilgodeser de holdninger og synspunkter, Hindhede havde, og som ligger til grund for og i hvert fald er vældige inspirationskilder til store dele af fødevarer-rådene idag.

Inspireret af den meget beskedne kost i eksempelvis Roald Amundsens ekspeditionshold til Sydpolen lod Mikkel Hindhede sin egen familie inddrage i sine teorier og kostplaner. Frugt, korn, nødder, rå havregryn blev en del af dagligdagen, hvor en meget proteinfattig kost blev en udbredt opfattelse af at kunne fremme sundheden.

Hindhede gjorde mange, mange opdagelser undervejs i sit liv og i sin forskning, bl.a. at det var muligt at fremstille et sundt, velhævet brød af dansk hvede, et brød han som eksempel sendte til den daværende indenrigsminister Ove Rode for at understrege, at man sagtens kunne fremstille et godt brød af dansk korn; noget som man hidtil havde anset for no go, idet hæveevnen var for ringe, og at man derfor måtte importere korn fra udlandet.

Bogen er meget fin bygget op i kapitler og særdeles velillustreret med alt fra Hindhedes hus i Skanderborg, der nu er nedrivningstruet, billeder, illustrationer af forsøgsopskrifter, Gaugin-kunst af det lykkelige liv på Tahiti-øerne og to kostpyramider fra 1907, der er forløberne for mange af dagens kostpyramider.

En særdeles interessant, vedkommende og oplysende bog.