

KP

KRIG & KOSTRÅD

<https://www.mosedefort.dk/laering/mellemtrin/krig-og-kostraad-madlavning-paa-fortet/>

MAD I KRISETIDER -

1. VERDENSKRIG SOM EKSEMPEL MED AFSÆT I MOSEDE FORT

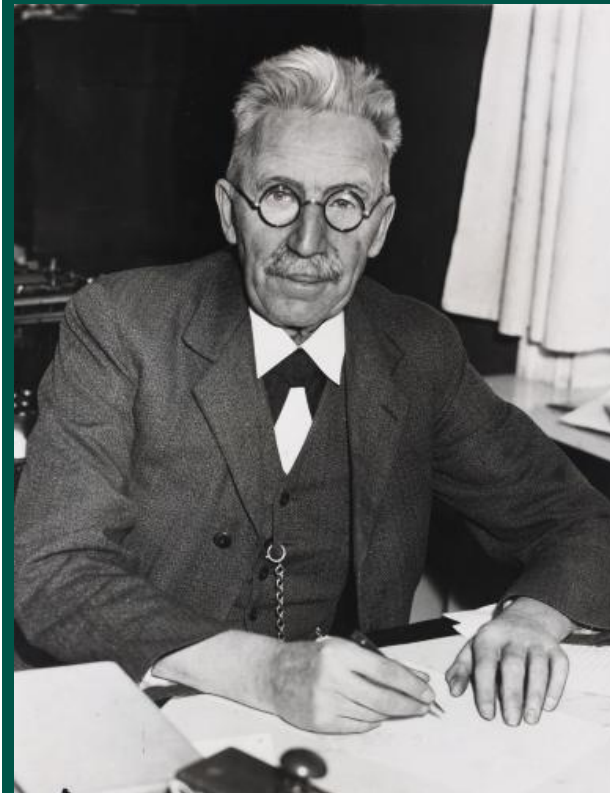
- Mordet på den Østrig-ungarske tronfølger ærkehertug Franz Ferdinand og hans hustru d. 28 juni 1914.
- Danmark forblev neutralt som følge af tabet i krigen fra 1864.
- Leverede forsyninger til begge sider af krigen, på bekostning af knappe ressourcer til den danske befolkning. Danmark blev krigens spisekammer. → Rationeringsmærker indføres.
- Skel mellem befolkning på landet og i byen pga. muligheden for at have en 'hjemmegris' som var udover rationeringsmærker – så længe det kun var husstanden.
- Høje priser på fødevarer – men lave lønninger. → Ulighed idet kun de rigeste har råd til betale for fødevarer på rationeringsmærker.

Rikke Jull

11. oktober 2021

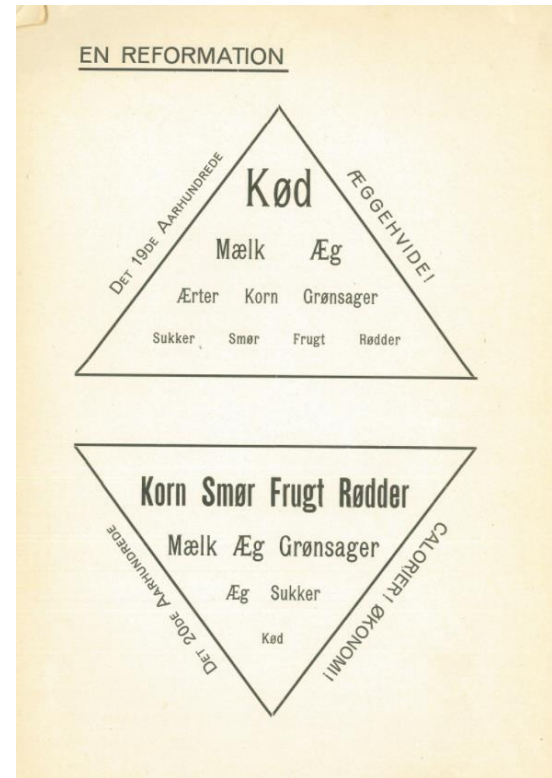
Regeringens ernæringsrådgiver Mikkel Hindhede

- Mikkel Hindhede anbefalede en kost, der var plantebaseret og billig. Det var vigtigere at bespise mennesker fremfor dyr.
- *"Man vil som civiliseret stat prioritere menneskes ernæring frem for dyrenes."* (Hindhede, 1918 I: Hastrup, 2010, s. 160).
- Hindhede lavede kostforsøg med Frederik Madsen, som var gartner og havde et hårdt fysisk arbejde. Han fik en plantebaseret kost bestående af kartofler, groft brød og margarine.
- Ophavsmand til den første madpyramide i 1907, hvori han forkastede samtidens forherligelse af proteiner i den daglige kost.

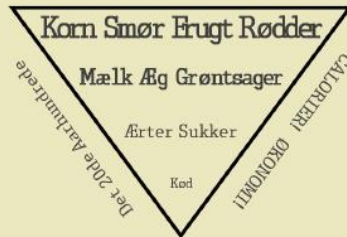


Hindhedes Kostpyramide

- Hindhedes kostpyramide vendt datidens kostråd på hovedet. Således blev Korn, Smør, Rødder (rodfrugter) og Frugt de vigtigste ernæringskilder. → En ny opfattelse af sund kost.
- Han tilføjede slagordene: Calorier! Økonomi! Det var nemlig vigtigere for familien og nationen, end proteinregnskabet.
- Således blev Hindhedes ernæringsanbefalinger vejledende for hvilke rationeringsmærker, der skulle skabe folkesundheden i krisetiden.
- Historiebevidsthed → Fortiden spejler fremtiden. Se blot de nyeste kostråd fra januar 2021.



Kostråd gennem 100 år



HINDHEDES KOSTRÅD

1917

Fra Hindhedes fandt på sine kostråd, til Fødevarestyrelsens offentliggjorte disse 7 nye kostråd i er der gået lidt over 100 år.



TAL MED DIN SIDEMAKKER

OM FORSKELLE OG LIGHEDER

MELLEM DE TO

ANBEPALINGER

GØR NOGET GODT FOR SUNDHED OG KLIMA

SPIS MAD MED FULDKORN

SPIS PLANTERIGT, VÆBLERET OG IKKE FOR MÆKT

SPIS FLERE GRØNNSAGER OG FRUGTER

SPIS MINDRE KØD - VÆLG BÆLGFRUGTER OG FISK

VÆLG PLANTERIGT OG MÆKKE MEJLEPRODUKTER

SLUK TØRSTEN TYNDT

SPIS MINDRE AF DET SØDE, SALT OG FEDT

Følg De officielle Kostråd - så gør du noget godt for sundhed og klima

altankovr.dk

FØDEVARESTYRELSENS KOSTRÅD

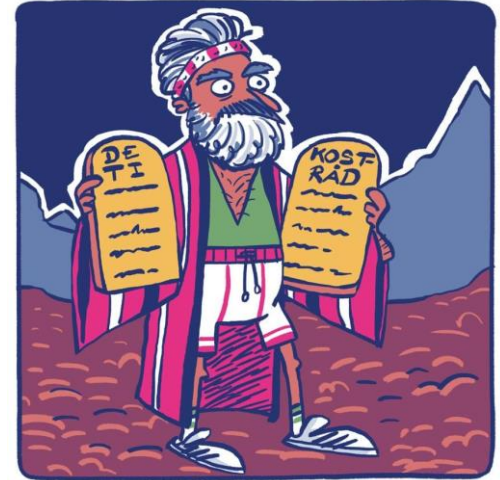
2021

Fra teori til praksis.

Summeøvelse:

Men hvordan kan omsætter man
Regeringens kostråd til praksis i den
danske befolkning?

Tal kort med din sidemakker om dette.



Husholdningslærerinderne og deres vigtige rolle under 1. verdenskrig.

- Magdalene Lauridsen havde i slutningen af 1800 tallet og starten af 1900 tallet oprettet husholdningsskoler.
- Det var således ikke tilstrækkeligt at blive oplært af ens mor, når man som kvinde skulle lære at holde hus.
- Hun var forkæmper for kvinders rettigheder og at husholdningsarbejde skulle anerkendes på linje med mænds arbejde i landbruget og på fabrikken.
- Magdalene vidste at arbejdet med mad kræver videnskab om *ernæring* og *fysik/kemi*, hvis man skulle undgå *madspild*.



NÅR JEG HØRER ORDENE 'AT HOLDE HUS',
TÆNKER JEG PÅ...

Søg evt. på nettet efter ord som
"husholdning" og "at holde hus".

TEGN ELLER SKRIV!



Vandrekøkken bevægelsen

- Vandrekøkken bevægelsen, blev central for sprede viden om ernæring i krisetiden under 1. Verdenskrig.
- Husholdningslærerinder underviste husmødre således de kunne efterleve Hindhedes ernæringsanbefalinger.
- Husholdningslærerinder rejste rundt i landet med deres små vandrekøkkener og underviste husmødre.
- Undervisning af husmødrene medførte at de blev kreative, og endte som *rollemodeller* i en (grøn) omstillingsproces.
- Hvordan trækker det tråde til vores undervisning i madkundskab den dag i dag?



Litteratur:

- Jørgensen, I. M & Holmquist, N. (2019) Ernæringsfysiologi, (3. udg.) Munksgaard.
- Haastrup, L. (2010). Hjemmegrisen: mad og hverdagsliv i Greve under 1. verdenskrig. I: Første verdenskrig ved Tunestillingen : forsvarsvilje og hverdagsliv Greve Museum.
- Den gang krigen blev udkæmpet i køkkenet (2017) Kristeligt dagblad, lokaliseret på: <https://www.kristeligt-dagblad.dk/kulturhistorie/dengang-krigen-blev-udkaempet-i-koekkenet>
- Kampen om maden, lokaliseret på: <https://danmark1914-18.dk/aktuelt/kampen-om-maden-1914-1918>
- På kanten af krigen. Danmark 1. Verdenskrig 1914-1918 (Mosede Fort) lokaliseret på: <https://danmark1914-18.dk/>
- Undervisningsmaterialet fra Mosede Fort, er udarbejdet af Jesper Ravn Hansen i 2021 (beta udgave)
- Videoen 'Krig og Kostråd' lokaliseret på: <https://www.mosedefort.dk/laering/mellemtrin/krig-og-kostraad-madlavning-paa-fortet/>

