

Vad åt våra förfäder?

Den heta savannsolens gassar, syrsorna spelar i det torra gräset och några hundra meter bort betar lugnt en zebraflock. Magen kurrar lite lätt, energin från gårdagens frukter tog snabbt slut i jakten på något att mätta barnens ständigt hungriga magar med. Spjutet hänger tungt över axeln och bastsäcken prasslar tom på ryggen. Vad blir det till mat idag?

Ja, förmodligen något av det som fanns tillgängligt för våra förfäder som levde under Paleoliticum, den äldre stenåldern: kött och benmärg från vilda djur, fisk och skaldjur, rotfrukter, rötter, frukter, bär, nötter, bladgrönt, insekter, ägg, larver, honung och annat smått och gott. Jordbrukare och boskapsskötare har människan bara varit under några tusen år, vilket jämförelsevis är en väldigt kort period av vår evolutionsbiologiska historia som spänner över miljoner år. Våra stenåldersförfäder hade alltså inte tillgång till mjölkprodukter, matfett, socker (annat än det som fanns att tillgå i olika frukter) eller sädesprodukter, utan åt mest magert kött och fisk, frukter, nötter och rotfrukter. De enda som drack mjölk var naturligtvis spädbarnen.

Att kött, fisk och skaldjur utgjorde en stor del av våra förfäders näringsintag kan vi vara relativt säkra på. I en miljö där man är tvungen att jaga och samla in sin mat, vilket kräver mycket energi, var naturligtvis köttet att föredra eftersom det gav mer energi per arbetsinsats än t.ex. frukt och bär. Många hävdar också att faktumet att vi i ett tidigt stadium av vår utveckling började äta kött var det som gjorde oss till människor istället för apor (som ju fortfarande till största delen är vegetarianer). Det energirika köttet var en katalysator för utvecklingen av vår hjärna.

I början av vår köttätarkarriär var vi inga jägare själva, utan åt av de byten som andra djur lämnade efter sig. Asätartaktiken gav inte särskilt stor utdelning, ett hungrigt lejon lämnar inte mycket mat efter sig, men när vi hade fått i oss så pass mycket kött att vår hjärna hade börjat utvecklas och att vi som följd av det kunde tillverka våra första redskap, kunde vi börja knäcka skallar och ben och börja äta extremt energirik hjärna och benmärg. Bytesdjurens hjärnor innehöll ett omega-3-fett som kallas *dokosahexaensyra*, DHA, som får hjärnan att utvecklas, och utgör byggstenarna i hjärnans vävnader. Utan DHA skulle den enorma expansionen av våra förfäders hjärnor aldrig ha ägt rum.

Vad åt man i Sverige?

Eftersom Sverige var täckt av is fram till för ungefär 10 000 år sedan, är den "hordiska" stenåldern betydligt senare än den stenålder vi pratar om i t.ex. Afrika. Födan var ändå i stora drag densamma, men naturligtvis var naturen annorlunda betingad i Norden än i Afrika, och alltså var det ju inte exakt samma saker man åt i stenålderssverige som i stenåldersafrika. Men vad åt man då i Norden?

På en krukskärva som man har hittat i Löddeborg i Danmark har man funnit och analyserat rester av en matskorpa. Denna skorpa visade sig bestå av en blandning innehållande hasselnötter, blod och mjöl av frön. Avsaknaden av en aminosyra som återfinns i odlad säd visar att människorna hade använt sig av vildväxande frön, och alltså inte odlade själva. (Arrhenius 1984: 9) I Skateholm har man funnit spår av vegetabilisk föda från en jägare-samlare boplats. Där finns fynd bestående av både hasselnöts- och ekollonskal samt en stor mängd frön från gul näckros. Näckrosens rötter vet man har använts till brödbakning senare i historien. (Blom & Harvidsson 1985: 55-67) Förutom nötter och olika frön, åt man förstås också kött under den nordiska stenåldern. Under den äldre stenåldern levde man av kött från bl.a. ren, urox, kronhjort, vildsvin, rådjur, och älg. Man har även funnit ben från minst femton olika sorters fåglar, både skogsfågel, som t.ex. tjäder, och sjöfågel, som t.ex. and och svan. Rester av säl, ostron, musslor och olika fisksorter har också hittats i de skräphögar, s.k. kökkenmöddingar som våra förfäder lämnade efter sig.

Hur vet vi vad våra förfäder åt? (analystekniker t.ex.)

Avtryck och makrofossilanalys

När det gäller den svenska stenåldern är den största delen av de rester av ätbara vegetabilier som man hittar på boplatser avtryck i krukskärvor. Bland avtrycken kan man urskilja både vilda och odlade växter, och på vissa boplatser har man återfunnit dessa i makrofossilprover där det ätbara fröet eller roten av växten finns i förkolnad form.

När man gör en makrofossilanalys så studerar man frön som har förkolnat och förbränts vid t.ex. rostning i samband med tröskning och matlagning. Olika frön förbränns olika på grund av

dess sammansättning, t.ex. så förstörs oljerika frön, som lin, mycket lätt vid en brand. Vid förbränning ändrar kornen dessutom form, något som kan försvåra identifieringen. Detta är något som man har studerat länge, så numera kan man tillsammans med resultat från försök "veta" hur kornens form har förändras vid förbränning.

Osteologi

Ända sedan stenåldern har man funnit rester av djurben på boplatser, och på många platser kan denna förekomst tillsammans med flintavslag och eventuella keramikskärvor, vara det enda som visar på att det har funnits en boplatz där. Detta gör att det vi ofta kan få en förvrängd bild av vad människor åt under förhistorien. Den animala delen av födan, t.ex. ben, lämnar nämligen tydligare spår till eftervärlden än den vegetabiliska delen av födan, t.ex. frön. Om man hittar ben kan man dessutom få en ganska säker bestämning av vilken art det gäller. Naturligtvis är det svårt att få en representativ bild av fördelningen mellan de olika djuren, då vissa ben bryts ned snabbare än andra.

Kost hos nutida jägar- och samlarfolk

Också genom att undersöka vad jägar-samlarfolk som lever idag äter kan vi få en ledtråd om våra förfäders kost. Dessa folk, som t.ex. återfinns på Nya Guinea, lever i en kultur som till stor del liknar den våra förfäder levde i för tusentals år sedan. Folken livnär sig helt och hållet som t.ex. fiskare eller odlare av rotfrukter, frukt och grönsaker. Dessa kulturer har inte påverkats av västerländskt inflytande, och har därför fortsatt att leva på det traditionella vis som uppenbarligen passar dem mycket bra.

Näringsaspekter på våra förfäders kost

Våra förfäders kost var i huvudsak fettsnål, fiberrik, näringsrik och framförallt mättande. Att kosten var fettsnål betyder inte att den var fettfri, utan snarare att det fett som konsumerades var av den nyttiga sorten, d.v.s. inget mättat fett som finns i t.ex. matfetter, men mycket fett från nötter och fet fisk. Om man jämför de nutida traditionella kulturernas födointag med det svenska, kommer man fram till att mejeriprodukter, matfett, socker, spannmål och alkohol som saknas helt

hos de traditionella kulturena (liksom hos stenåldersmänniskorna) utgör $\frac{3}{4}$ av kaloriintaget i Sverige. Detta är ett ganska tydligt tecken på hur mycket, och på hur kort tid, vi har avvikit från den traditionella kosten som vi har ätit och anpassats för under miljontals år. Sammanfattningsvis skulle man kunna säga att vi i dag äter för lite protein, för mycket av fel sorts kolhydrater (som socker), för lite fibrer (frukt innehåller i genomsnitt dubbelt så mycket fibrer som fullkorn), för mycket av fel sorts fett (det är inte mängden fett som höjer kolesterolvärdet och ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom, det är fettsorten), för mycket salt, för lite kalium och för lite vitaminer och mineraler. Genom att äta mera av vad naturen ger oss direkt och utesluta raffinerade livsmedel, som socker, och framavlade köttdjur skulle vi kunna ändra på denna balans.

Vid studier av traditionella kulturer och deras matvanor har man också noterat att människorna i dessa kulturer undgår en mängd sjukdomar som räknas som folksjukdomar i västvärlden, t.ex. hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och benskörhet. Till stor del tror man att detta beror på deras kost och den höga nivån av fysisk aktivitet som det innebär att själv samla in den mat man konsumerar.

Fördelarna med våra förfäders kost är att den är:

Vattenrik

Paleolitisk kost innehåller mycket vatten, vilket framför allt gäller färsk frukt och grönsaker. Vattenrika livsmedel har den fördelen att de är mättande. Det innebär att när magen är fylld känner man sig nöjd utan att vara däst, och då har man ändå inte fått i sig särskilt mycket kalorier jämfört med kompakt mat, som t.ex. smörgåsar.

Proteinrik

Under äldre stenåldern var proteinintaget ofta mycket högt. För många människor är ökat proteinintag en genväg till hälsosamma nivåer av vikt, blodtryck, blodfetter och blodsocker. Riktmärket kan vara att låta 30 procent av energin utgöras av protein. Paleolitisk kost tillför också proteiner av det slag som människan är byggd för. Proteiner från kött, fisk, skaldjur, frukt och grönsaker har ätits i årmiljoner, medan mjölk- och spannmålsproteiner är ett betydligt senare inslag i vår kost.

Uppfattningen att animaliskt protein skulle vara skadligare än vegetabiliskt har med viss framgång förfäktats under 1900-talet, men det vetenskapliga stödet har varit bristfälligt vilket framförts i flera färskas översiktsartiklar. Till yttermera visso finns en begreppsförvirring: i

flertalet studier har man jämfört mjölkprotein med sojaprotein vilka sedan har fått representera animaliskt respektive vegetabiliskt protein. Köttproteiner är dock något helt annat än mjölkproteiner och att slå ihop dem under benämningen animaliskt protein är direkt vilseledande.

Låg fetthalt och låg halt mättat fett

Om man minskar på andelen fett i maten och följer det näringsinnehåll som våra förfäder hade i sin kost, skulle detta kunna motverka sjukdomar och oönskade konsekvenser som övervikt, insulinresistens, åderförkalkning och brist på mineraler och vitaminer.

Frågan om huruvida fettmängden bör begränsas, kompliceras dock av att fettintaget hos forntida jägare-samlare inte alltid var så lågt som man kan föreställa sig. Storviltjägare som Cro Magnon, den europeiska istidsmänniskan, beräknas ha haft ett fettintag på 30-50% av energiintaget, vilket kan jämföras med drygt 35% i Sverige idag. Totala fetthalten, uttryckt i g/100 g, är visserligen relativt låg i vilt kött, men om man äter stora mängder blir fettintaget ändå högt. Vilt kött är magrare än tamkött, även om skillnaden inte är så stor som många tror. Nötter innehåller också mycket fett, men det är inte troligt att de har dominerat som fettkälla under långa tider i vår ursprungliga ekologiska nisch. Naturfolkens insamlade vegetabilier innehåller med få undantag mycket litet fett. Larver kan vara riktiga fettbomber, men de lär inte bli någon delikatess i dagens västvärld

Vissa sorters fett är sämre än andra. Mättat fett ökar blodets kolesterolhalt vilket kan bidra till åderförkalkning. Det är tänkbart att mättat fett ensamt inte räcker, och att t.ex. spannmål är en nödvändig bidragande faktor till åderförkalkning. Omättade fetter kan möjligen också de påskynda åderförkalkning, trots att de inte alltid höjer kolesterolhalten. Den största källan till mättat fett i västvärlden är mejeriprodukter. Eftersom dessa saknades i forntiden var det totala intaget av mättat fett lågt, även om andelen (jämfört med andra fettsyror) ibland kunde bli hög.

I den studie av en population från en nutida traditionell kultur på Nya Guinea, visade det sig att intaget av mättat fett från kokosnötter var högt, vilket är förvånande med tanke på att hjärt-kärlsjukdomar inte förekommer där. Visserligen var blodfetterna klart sämre än hos naturfolk som inte äter kokosnötter, men genomsnittsnivån var bättre än i västvärlden. I det här sammanhanget är det dock viktigt att komma ihåg att ett högt intag av kokosnötter tillför nyttiga gelbildande fiber, mineraler och vitaminer medan rent kokosfett endast ger tomma kalorier och mättat fett. Möjligen är kokosnöten trots allt inte så onyttig.

Hög andel fleromättade omega-3-fettsyror

Andelen fleromättade marina fettsyror (omega-3-fettsyror) från fisk, skaldjur och vilt var betydligt högre i förhistorisk tid än idag. Människans bytesdjur under stenåldern var inte några större fröätare, vilket medförde att köttet hade en låg omega-6/omega-3-kvot jämfört med nutida tamboskap. Sammansättningen av fleromättade fettsyror i kött avspeglar nämligen vad djuret har ätit. Hos djur som fötts upp på spannmålsbaserat foder blir köttets omega-6/omega-3-kvot hög, omkring 7-15 för fågel och 5-10 för övrigt tamkött. Motsvarande gäller fettsammansättningen i hönsägg som varierar kraftigt beroende på vad hönsen utfodrats med. Frigående höns som främst livnär sig på mask och gräs och inte stödutfodras, får en dramatiskt förbättrad omega-6/omega-3-kvot.

Det finns flera studier som samstämmigt ger stöd för att fet fisk (lax, makrill, strömming) två dagar i veckan minskar risken för hjärtinfarkt. Ett högt intag av omega-3-fettsyror är ett av våra mest väldokumenterade kostråd.

Kan vi äta som våra förfäder idag?

Ät på stenåldersvis!

Att äta på stenåldersvis behöver inte nödvändigtvis innebära en kost utan vare sig kryddor eller långväga delikatesser i form av frukter eller grönsaker, det viktiga är att tänka på att näringsinnehållet stämmer överens med den kost som vi har ätit under en stor del av vår utvecklingshistoria. Här följer några förslag på recept med ingredienser som överensstämmer med den mat vi faktiskt är skapade och formade för.



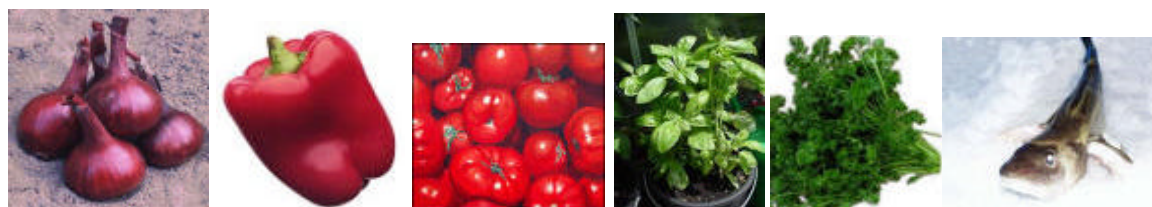
Grillad torsk med citrusmarinad

2 portioner

½ dl färskpressad apelsin
1½ msk färskpressad citron
3 msk pressad lime
½ krm cayennepeppar
2 hackade vitlöksklyftor

2 msk olivolja
¾ dl vatten
500 g torskfilé
2 msk hackad gräslök
1 msk hackad timjan

Blanda en marinad av saften från citrusfrukterna och cayennepeppar, vitlök, olivolja och vatten. Lägg fisken i en skål och häll över nästan all marinad. (Spara ½ dl marinad till serveringen.) Låt fisken stå kallt i 15-30 minuter. Grilla eller halstra fisken i 3-4 minuter på varje sida och ös ofta med marinaden. Lägg upp fisken på tallrikar och häll återstoden av marinaden över. Strö över med gräslök och timjan.



Ugnsbakad kolja Italiano

4 portioner

1 kg kolja
6 msk olivolja
3 hackade vitlöksklyftor

6 msk hackad persilja
1 tsk torkad basilika
1 tsk dill

1 hackad röd lök
1 hackad paprika
4 tärnade tomater

½ krm svartpeppar
2 msk pressad citron

Skölj först fisken i kallt vatten. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs rödlöken och vitlöken tills den blivit mjuk. Tillsätt paprikan och låt den fräsa med tills den blivit mjuk. Tillsätt tomater, persilja, basilika, dill och svartpeppar och rör om. Dra bort stekpannan från värmen och häll hälften av röran i botten på en ugnsfast form med måtten 23x33 cm. Lägg i fiskfiléerna och häll sedan resten av röran över. Stänk över citronsaften. Täck formen med folie och baka på 190° i 15-20 minuter.



Biff- och grönsakspytt

2 portioner

350 gram utskuren biff, strimlad
2 msk rapsolja
1 pressad vitlöksklyfta
½ dl rödvin
1 gul lök i klyftor
2 hackade selleristjälkar

1 röd paprika, urkärnad och strimlad
100 gr morot i tunna skivor
100 gr skivade champinjoner
3 msk pressad citron

Sautera biffen i hälften av oljan tillsammans med vitlöken och hälften av vinet. Hetta upp resten av oljan i en stekpanna. Fräs löken, paprikan, sellerin och morötterna tills löken blivit mjuk. Tillsätt resten av vinet, champinjonerna och citronsaften. Puttra under omrörning ca 3 minuter. Blanda sedan köttet med grönsakerna och servera.