

# **Inälvor och fett**

**De amerikanska indianernas ursprungliga kost**

Av Sally Fallon och Mary G. Enig, PhD

Översättning: Frank Nilsson



---

## Inälvor och fett

### De amerikanska indianernas ursprungliga kost

Av Sally Fallon och Mary G. Enig, PhD

Jägares och samlares middag är förstasidesnyheter i dessa dagar. Med utgångspunkt från skrifter av dr Boyd Eaton och professor Loren Cordain, experter på så kallad paleolitisk kost, sprider kolumnister och reportrar uppgifter om de hälsomässiga fördelarna av en kost rik på protein och mycket fibrer från olika vegetabilier <sup>1,2</sup>.

Det är faktiskt roande att se vad den moderna matens förståsigpåare kommer upp med som exempel på "paleolitiska recept". JeanCarper erbjuder en stenålderssallad av blandade grönsaker, garbanzoböner, skinnlösa kycklingbröst, valnötter och färska örter, blandade med en dressing gjord av apelsinjuice, balsamvinäger och rapsolja <sup>3</sup>.

Elizabeth Somer föreslår våfflor på fullkornsvete med fettfri färskost, coleslaw med fettfri dressing, grillad hälleflundra med spenat, grillad tofu och grönsaker över ris, fettfri mjölk, konserverade aprikoser och mineralvatten, tillsammans med räkor och musslor. I hennes stenåldersmatpyramid ingår massor av vegetabilier, extra magert kött och fisk, fettfria mjölkprodukter och honung och ägg i små mängder. <sup>4</sup>

Framför allt säger matförfattarna åt oss att undvika fett, särskilt mättat fett. Jägar- och samlarkosten var i högsta grad politiskt korrekt, säger de, rik på fleromättade och enkelomättade fettsyror men relativt låg i total fetthalt och

mycket låg i kostens svarta får - mättat fett. Detta är den kostfaktor som hälsotablissemangen säger oss är ansvarig för alla de hälsoproblem som plågar oss - allt från cancer och hjärtsjukdomar till fetma och MS.

#### Anmärkningsvärd hälsa

Att jägare och samlare var friska råder det ingen tvekan om. Weston Price noterade en nästan total avsaknad av karies och dentala missbildningar bland indianer som levde som deras förfäder gjorde. <sup>5</sup>



Navajo-indian. Lägga märke till den kraftfulla benstrukturen i hans ansikte.

De hade breda ansikten, raka tänder och fin fysik. Detta var sant för nomadstammar som bor i nordligaste områdena av British Columbia och Yukon, liksom de försiktiga invånarna i Florida Everglades, som till sist kunde lirkas till att tillåta honom att ta fotografier. Skelettdelar av indianer från Vancouver som Price studerade var likartade, de

uppvisar en veritabel avsaknad av karies, artrit och andra typer av benmissbildning. Tuberkulos existerade inte bland indianer som åt som deras förfäder hade gjort, och kvinnorna födde med lätthet.

Price intervjuade den älskade Dr Romig från Alaska som sade "att under hans trettiosex år av kontakt med dessa människor hade han aldrig sett ett fall av malign sjukdom bland verkligt ursprungliga eskimåer och indianer, även om det ofta inträffar när de blir moderniserade. Han fann likaledes att de akuta kirurgiska problem som kräver operation på inre organ, såsom gallblåsa, njurar, mage och appendix, inte tenderar att uppstå bland de som lever ursprungligt, men är mycket vanliga problem bland moderniserade eskimåer och indianer.

Utgående från sina erfarenheter, där han hade sett ett stort antal av de moderniserade eskimåerna och indianerna drabbade av tuberkulos, som tenderade att vara progressiv och slutligen dödlig så länge patienterna stannade i moderniserade levnadsvillkor, skickar han numera, när så är möjligt, tillbaka dem till ursprungliga förhållanden och till en ursprunglig diet, där dödligheten är mycket lägre än under moderniserade villkor. I själva verket rapporterade han att en stor majoritet av de drabbade återhämtar sig under ursprunglig typ av boende och nutrition."<sup>6</sup>

De tidiga upptäcktsresandena beskrev genomgående de infödda amerikanerna som långa och välformade. Om indianerna i Texas skrev upptäcktsresanden Cabeza de Vaca: "Männen kunde springa efter ett rådjur under en hel dag

utan vila och utan synbar trötthet... En man nära sju fot lång.....springer upp en buffel till fots och dräper den med sin kniv eller lans, medan han springer bredvid den .."<sup>7</sup>

Indianerna var svåra att döda. De Vaca rapporterar om en indian "genomborrade av en pil... han dör inte, utan återhämtar sig från sin skada." Karakawas, en stam som bodde nära Gulfkusten, var långa, välbyggda och muskulösa." Männen gick spritt nakna, med underläppen och bröstvårtorna piercade, insmorda med alligatorfett (för att hålla bort myggor), glada och generösa, med fantastisk fysiska förmåga ....de går nakna i den mest brännande sol, på vintern går de ut i tidiga gryningen för att ta ett bad och bryter isen med sin kropp. "

### **Fett och gott**

Vilken typ av livsmedel framställde sådana fysiska praktexemplar? Kosten hos de amerikanska indianerna varierade med ort och klimat, men alla var baserade på animaliska livsmedel av alla slag och blandningar, inte bara stora vilbråd som rådjur, buffel och get, antilop, älg, älg, caribou, björn och navelsvin, utan även mindre djur som bäver, kanin, vildfår, ekorre, skunk, bisamråtta och tvättbjörn, reptiler inbegripet ormar, ödlor, sköldpaddor och alligatorer, fisk och skaldjur, vilda fåglar, inklusive änder och gäss, havslevande däggdjur (för indianer som lever i kustområden), insekter, inklusive gräshoppor, spindlar och löss; och hundar. (Vargar och prärievargar undveks på grund av religiösa tabun) 8.

Enligt Dr Eaton, levererade dessa livsmedel rikligt med protein men endast små mängder av totalt fett och detta fett

<b>Källor till fett för amerikanska indianer <sup>10</sup></b>	<b>Mättade</b>	<b>Enkelomättade</b>	<b>Fleromättade</b>
Antilop, njurfett	65,04	21,25	3,91
Bison, njurfett	34,48	52,36	4,83
Vildren, benmärg	22,27	56,87	3,99
Rådjur, njurfett	48,24	38,52	6,21
Hund, muskelkött	28,36	47,76	8,95
Hund, njure	25,54	41,85	7,69
Älg, njure	61,58	30,10	1,62
Get, njure	65,57	28,14	0,00
Älg, njure	47,26	44,75	2,11
Navelsvin, fettvävnad	38,47	46,52	9,7
Vildren, fettvävnad	50,75	38,94	1,25
Säl, depåfett	14,51	54,23	16,84
Säl, späck	19,16	42,22	15,04
Säl kött	10,69	54,21	23,51
Bergsfår, njurfett	47,96	41,37	2,87
Får, njurfett	51,58	39,90	1,16
Får, tarm, rostad	47,01	40,30	7,46
Orm, kött	26,36	44,54	0,09
Ekorre (brun), fett	17,44	47,55	28,6
Ekorre (vit), fett	12,27	51,48	32,3
<b>Fett hos vilt, enligt Eaton</b>	38	32	30

var högt på fleromättade fettsyror och med låg halt av mättat fett. Fettet av vilt, enligt Eaton, är till cirka 38 procent mättat, 32 procent enkelomättat och 30 procent fleromättat.<sup>9</sup>

Detta recept kan vara alldeles utmärkt för de som vill förespråka vegetabiliska oljor, men det stämmer inte med fetthalten hos vilda djur i den verkliga världen. Tabellen ovan anger fetthalt i olika vävnader hos ett antal vilda djur som fanns i kosten hos amerikanska indianer Ob-

servera att endast ekorrrens fett innehåller sådana halter av fleromättade fettsyror som Eaton påstår är typiska för vilt.

På en kontinent uppmärksammas för sin rikedom och mångfald i dess djurliv, är det osannolikt att ekorrar skulle ha levererat mer än en liten del av det totala antalet kalorier. Säl fett, som konsumerades av kustindianer, varierar från 14 till 24 procent fleromättade fettsyror. Fettet hos alla andra djur som indianerna jagade och åt,

innehöll mindre än 10 procent fleromätade fettsyror, vissa mindre än 2 procent. Mest värdefullt är det inre njurfettet från idisslande djur, som kan innehålla så högt som 65 procent mättat fett.

Politiskt korrekta Paleo-bantare ignorerar också det faktum att indianerna jagade djur selektivt. Forskningsresanden Vilhjalmar Stefansson, som tillbringade många år med indianerna, noterade att de föredrog "köttet från äldre djur framför det från kalvar, ettåringar och tvååringar. Det är ungefär så med de nordliga skogarnas indianer som jag har jagat med och förmodligen med alla vildrensätare."

Indianerna föredrog de äldre djuren eftersom de hade byggt upp en tjock platta av fett längs ryggen. I ett djur på 450 kg, kan denna platta väger 18 till 23 kilo. Ytterligare 9-14 kilo av mycket mättat fett kan tas bort från bukhålan. Detta fett, som lagras i urinblåsan eller tjocktarmen, räddades, ibland genom att man smälte det, och det konsumerades tillsammans med torkat eller rökt kött. Använt på detta sätt bidrog fett med nästan 80 procent av de totala antalet kalorier i kosten hos de nordliga indianerna.<sup>11</sup>

Bäver var mycket uppskattad, speciellt svansen eftersom den var rik på fett. Men små djur som kanin och ekorre åts endast när inget annat fanns att tillgå, eftersom köttet, enligt Stefansson, hade så låg fetthalt. I själva verket krävde smådjur speciella förberedelser. Köttet togs bort från benen, rostades och bultades. Benen torkades och mades till ett pulver. Sedan blandades benpulvret med kött och tillgänglig fett, ett förfarande som kraftigt minskade andelen fleromättade fettsyror, samtidigt som det totala innehållet av mättat fett ökade.<sup>12</sup>

"De grupper som är baserar sitt liv som jägare på de feta djuren är de som är lyckligast lottade, för att de aldrig lider av fetthunger. Detta problem är värst, vad gäller Nordamerika, bland de skogsindianer som ibland är beroende av kaniner, de magraste djuren i norr, och som utvecklar den extrema fetthunger som kallas kaninsvält.

Kaninätare, som inte har fett från någon annan källa, som bäver, älg och fisk, utvecklar diarré i ungefär en vecka, med huvudvärk, trötthet, och vaga obehag. Om det finns tillräckligt kaniner, äter människorna tills magen är utspänd, men oavsett hur mycket de äter känner de sig otillfredsställda. Vissa anser att man dör tidigare om man ständigt äter fettfritt kött, jämfört med om man äter ingenting, men detta är en tro som det inte har samlats tillräckligt avgörande bevis för i norr. Dödsfall av kaninsvält, eller av att äta annat magert kött är sällsynta, för alla förstår principen, och alla möjliga förebyggande åtgärder vidtas naturligtvis"<sup>13</sup>.

### **Hela djur**

Idisslande djur, som älg, älgvildren, hjort, antilop och naturligtvis buffel var stöttepelaren i den indianska kosten, precis som nötkött utgör grunden för den moderna amerikanska kosten. Skillnaden är att hela djuret åts, inte bara muskelköttet.

Beverly Hungry Wolf beskriver beredningen och förbrukning av en ko i boken "The Ways of My Grandmothers" (På min mormors sätt) där hon noterade att hennes mormor beredde kon "som hon hade lärt sig att bereda buffel när hon var ung."

De stora bitarna av fett från rygg och buk togs tillvara och smältes. Magert kött skars i strimlor och torkades eller rosta-

des, bultades ihop med bär och blandades med fett för att göra PEMMIKAN. Det mesta av revbenen röktes och lagrades för senare bruk.<sup>14</sup>

Allt överflödigt fett i kroppen hängdes upp för att lufttorkas, påminner sig Beverly Hungry Wolf. Det var serverades senare med torkat kött. Vissa fetter i djuret smältes till "ister" istället för att torkas.

Alla inälvor, såsom hjärta, njurar och lever, bereddes och åts, rostade eller



Den berömde indianhövdingen Sitting Bull. Samma höga kindben och kraftfulla käkparti som på bilden av Navajo-indianen. Sitting Bull var av Hunkpapastammen

stekta eller lades ut i solen för att torka. Lungorna kokades inte, utan skivades bara och hängdes på tork. Tarmarna torkades också. Sapotsis eller Crow Gut är en Blackfoot-delikatess, som görs av grovtarmen, som fylls med kött och grillas över kol. Magsäcken åts rå, kokad

eller rostad. Hjärnan åts rå. Om det var ett hondjur, bereddes spenar eller juver genom kokning eller grillning - dessa åts aldrig råa.

Om djuret bar på ett foster, gavs detta till äldre människor eftersom det var så mört. Tarmarna på fostret togs ut och flätades och kokas sedan. Tungan kokades alltid om den inte torkades. "Även gamla djur har möra tungor", minns hon.

Hovarna kokades ner tills allt brosk i dem var mjuk. Blodet sparades också, blandades ofta med mjöl eller användes för att göra korv i inälvor. Nätmagen spolades väl och åts rå, men vissa delar var oftast kokta eller stekta och resten torkades.

"En annan delikatess finns i slutet av tarmen-den sista delen av tjocktarmen. Du tvättar detta riktigt bra och knyter igen ena änden. Sedan fyller du på med torkade bär och lite vatten och binder igen den andra änden. Koka det här en hel dag, tills det verkligen är mört och du har en Blackfoot Pudding. "

Enligt John (Fire) Lame Deer hade ätandet av tarmar utvecklats till en tävling. "Förr i tiden brukade vi äta inälvor av buffel, och gjorde en tävling av det. Två karlar tog tag i en lång bit av tarmarna från motsatta sidor och började tugga mot mitten för att se vem som kommer dit först, det är att äta. Dessa buffeltarmar är fulla av halvjäst, halvsmält gräs och örter och du behövde inte några piller och vitaminer när du svalt dem".<sup>15</sup>

Märgen var full av fett och åts oftast rå. Indianerna visste hur man skulle slå på lårbenets benpipa så att den skulle öpp-

nas och avslöjade det känsliga köttet inuti.

Eaton och andra rapporterar att mörgen är rik på fleromättade fettsyror, men Stefansson beskriver två typer av benmärg, en typ från underbenet som är mjuk och "mer som en särskilt delikat grädde i smaken" och en annan från överarmsbenet och lårbenet som är "hård och TALGIG i rumstemperatur." <sup>16</sup>

Enligt Beverly Hungry Wolf, skrapades fettets inne i benen " ut och sparas eller också kokades benen och fettets skumades av och sparades. Det blev till något som liknade hårt ister." Mer mättat fett som professorerna har förbisett!

Upptäcktresanden Samuel Hearne beskriver 1768 beredningen av vildren: "Av alla rätter tillagade av indianerna, är en beatee, som det heter på deras språk, säkerligen den mest utsökta som kan framställas från enbart vildren, utan någon annan ingrediens. Det är en slags Haggis (liknar pölsa, min anmärkning/FN), gjord på blodet, en rejäl mängd fett strimlat i små stycken och några av de möraste köttbitarna, tillsammans med hjärta och lungor skurna, eller ännu vanligare rivna, i små flisor. Alltsammans läggs sedan i magsäcken, som knyts ihop och hängs upp framför elden på en sträng... det är förvisso en mycket läcker munsbit, även utan peppar, salt eller någon annan krydda." <sup>17</sup>

Ibland valde indianerna bara de feta delarna av djuret och kastade resten. "Den tjugoandra juli", skriver Samuel Hearne, "träffade vi flera främlingar, som vi följde i jakten på vildren, som vid denna tid var så rikligt förekommande att vi varje dag fick ett tillräckligt antal för vårt stöd

och som faktiskt alltför ofta dödats bara för tungor, märg och fett."

Vissa delar av djuret ansågs särskilt lämpade för män eller kvinnor. De manliga organen var för män, liksom de främre revbenen, som kallades "axelns revben eller revbens chef. De anses vara en mans speciella måltid".

För kvinnor: En del av "tarmen som är ganska stor och full av gödsel... den tjockare delen har ett slags hårt foder på insidan. Min mormor sade att denna del är bra för en gravid mamma att äta, hon sa att det kommer att göra att barnet får ett fint runt huvud. Gravida mödrar fick inte äta några andra delar av tarmen eftersom deras ansikten då skulle bli missfärgade." <sup>18</sup>

### Helig mat

Alla livsmedel som ansågs viktiga för reproduktionen och alla livsmedel som ansågs heliga var animalisk kost, rik på fett.

Enligt Beverly Hungry Wolf: "PEMMIKAN gjord med bär användes vid Horn



Sun Dance



---

Society for deras heliga gemensamhetsmåltid.”

Kokt tunga var en gammal delikatess, och tjänade som livsmedel för gemenskap vid Sun Dance. En blodsoppa, gjord av en blandning av blod och majsmjöl kokta i buljong, användes som en helig måltid under ceremonierna under natten Holy Smoke.<sup>19</sup>

Björn var en annan helig mat. Altare av björnbena har hittats på många paleolitiska platser. Cabeza de Vaca rapporterar om att indianerna i Texas behöll höll huden av björnen och åt fett, men kastade bort resten. Andra grupper åt hela djuret, inklusive huvudet, men ansåg att fett var den mest värdefulla delen.

Kolonisten William Byrd II, skriver 1728: "Köttet av björn har en god smak, mycket salt och liknade närmast griskött. Fettet från detta djur är mer skonsamt mot magen än andra fetter. Männens valde för det mesta detta istället för Venison (fettfattigt viltkött, oftast från rådjur, min anmärkning/FN).

Björnfett ansågs ge dem motståndskraft genom att göra dem fysiskt starka "Vi äter det ibland nu och alla mår bättre."<sup>20</sup>

Björn ansågs också en viktig föda för reproduktion. När Byrd frågade en indian varför deras hustrur alltid kunde bli med barn, svarade indianen: "Om någon indian kvinna inte kan bevisa äktenskapet med ett barn inom en anständig tid efter giftermål, gick mannen, för att rädda sitt rykte med kvinnor genast in på en björndiet under sex veckor, vilket på den tiden gör honom så kraftfull att han blir oerhört påträngande mot sin stackars hustru och det är goda odds för att han gör henne till mamma inom nio månader."

### **Fettlösliga näringsämnen**

Indianer som levde i kustområdena konsumerade stora mängder fisk, inklusive huvuden och rom. Price rapporterade att inom Vancouverområdet fiskas candlefish (en mycket fet havsfisk/FN) i stora mängder, oljan tas undan och användas som dressing till många havslivsmedel. Skaldjur äts i stora mängder när de finns tillgängliga.

Animaliskt fett, inälvsmat och fet fisk ger alla tillgång till de fettlösliga vitaminerna A och D, var som Weston Price påpekade, grunden för hälsosamma ursprungliga kostvanor. Dessa näringsämnen är katalysatorer till upptagandet av protein och mineraler. Utan dem går mineraler ut med avföringen och kroppen kan inte byggas lång och stark. När stammarna har tillgång till ett överflöd av fettlösliga vitaminer, kommer avkomman att växa upp med "fina runda huvuden" breda ansikten och raka tänder.

Vissa feta körtlar i viltbråden gav också C-vitamin under den långa vintern i norr. Indianerna i Kanada avslöjade för Price att binjurarna i älgen förhindrar skörbjugg. När ett djur dödades, klipptes binjuren och dess fett upp och delades mellan alla medlemmar av stammen. Vaggarna i nätmagen äts också för att förhindra "den vite mannens sjukdom."

### **Vegetabilier**

En mängd olika vegetabiliska livsmedel har använts över hela den nordamerikanska kontinenten, främst majs (i tempererade regioner) och vildris (vid de stora sjöarna). Torr majs blötades först i kalkvatten (vatten där kalciumkarbonat eller kalciumoxid är upplöst), en process som kallas nixtamalisering och som mjukar upp majs för användning och friger

vitamin B3, som annars förblir bundet i säden. Den resulterande degen, som kallas nixtamal eller masa, kan tillagas på många olika sätt för att göra gröt och bröd. Ofta stektes sedan den så förberedda majsen i björnfett eller annat fett.

Många grupper odlade bönor och njöt av dem som "Succotash", en maträtt som består av bönor, majs, hundkött och björnfett. Som ett komplement till deten, bidrog majsen med variation och viktiga kalorier. Men när andelen majs i kosten blev för hög, så som skedde i sydvästra USA, blev människornas hälsa lidande. Skelettdelar från grupper som livnärde sig till stor del på majs, avslöjar utbredd karies och benproblem.<sup>21</sup>

Knölar som jordärtskocka (roten av en typ av solros) kokades långsamt under en lång stund i gropar i jorden till dess den hårda, osmältbara roten förvandlats till en lättsmält gelatinliknande massa. Vildlök användes för att smaksätta köttträtter och var i själva verket en viktig källa till handel. Nötter som ekollon gjordes till välling eller lite kakor efter noggrann förberedelse för att ta bort tanniner (garvämnen/FN). I sydost bidrog pekannötter med viktiga fettkalorier. I söder konsumerades kaktus, i nordliga områden vild potatis.

Stapelvaror som majs och bönor lagrades i underjordiska schakt, sinnrikt täckta med stockar och löv för att förhindra vilda djur från att hitta eller plundra lagren. Näver användes för att göra fat, hinkar och behållare, inklusive vattenkokare. Vatten kokades genom att man lade heta stenar i behållare. Indianerna i söder använde lerkrukor för samma ändamål.

Frukt torkades i allmänhet och användes till smaksätta fett, fisk och kött - torkade blåbär användes till exempel för att smaksätta älgfett.

Beverly Hungry Wolf erinrar om att hennes mormor blandade vild mynta med fett och torkat kött, som sedan lagras i behållare. Myntan skulle hålla insekter borta och också hindra fettet från att förstöras.

Indianerna tyckte om livsmedel med söt smak. Lönnsöcker eller tallsocker användes för att söta kött och fett. I sydväst, tuggade indianer den söta hjärtat av Agaveplantan. I själva verket konstaterade spanjorerna att där agave växte hade indianerna dåliga tänder.<sup>22</sup>

#### **Fermenterade (jästa) livsmedel**

Användning av fermenterade livsmedel med sur smak var utbredd. Cherokee "bröd" bestod av nixtamal insvept i majsblad som fått jäsa i två veckor.<sup>23</sup> Manzanitabär och andra vegetabiliska livsmedel jästes också.

Indianerna hade även jäst, starkt lukande animalisk kost. Coahuiltecanerna, som bor i det buskiga södra Texas lägger fisken åt sidan i åtta dagar "tills larver och andra insekter hade utvecklats i den ruttnande köttet."<sup>24</sup>

De konsumerades då som en delikatess, tillsammans med rutten fisk. Samuel Heerne beskriver en jäst maträtt som konsumerades av Chippewaya och Cree:... "Den mest anmärkningsvärda maträtten bland dem är blod blandas med halvsmält mat som finns i vildrenens mage, och som kokades upp med en tillräcklig mängd vatten för att ge den en konsistens som ärtsoppa. En del fett och rester av mört kött strimlas också i småbitar och kokas

med det. För att göra denna maträtt mer tilltalande, har de en metod för att blanda blod med innehållet i magsäcken i själva buken och hänga upp det i värmen och röken från elden i flera dagar, vilket sätter hela massan i ett tillstånd av jäsning, vilket ger en sådan behaglig sur smak, att om det inte vore för fördomar, skulle den kunna ätas av de som har de finaste smaklökar.<sup>25</sup>

Ett antal rapporter visar att buljong och örtdrycker föredrogs framför vatten. Chippewa kokade vatten och lade i löv eller kvistar innan det dracks.<sup>26</sup>

Sassafras (lager/FN) var en favorit ingrediens i te och medicinska drycker.<sup>27</sup>

Buljong var smaksatt och förtjockad med honblommor av majs och torkade blommor från pumpa. Kaliforniens indianer tillsätter lemonadbär till vatten till en behagligt syrlig dryck.<sup>28</sup>

Ännu en syrlig drink framställdes av jäst majsgröt.<sup>29</sup>

I sydväst görs en dryck som kallas chichi med små kulor av majsdeg som kvinnorna blandar med saliv genom att tugga dem. De tillsätts till vatten för att producera en läcker, sur, kolsyrad, jäst dryck.<sup>30</sup>

### **Inälvror och fett i ett nötskal**

Moderna matförfattare som försäkrar oss att vi kan åtnjuta samma fantastiska hälsa som den amerikanske indianen genom att äta fettsnål mat och konserverade frukter har gjort allmänheten en stor otjänst. Grunden för den indianska kosten var inälvror och fett, inte väfflor och skummjöl.

När indianerna övergav dessa traditionella livsmedel och började konsumera processad mat, köpt i affären,

försämrades deras hälsa snabbt. Weston Price beskrev livfullt de lidanden från karies, tuberkulos, artrit och andra problem som plågade moderniserade indianska grupper som han besökte i hela Amerika och Kanada.

Den moderna människan har förlorat sin smak för de typer av livsmedel som indianerna åt. Hur många amerikanska barn kommer att äta rå lever, torkad lunga eller sur gröt? Hur ska vi då kunna återvinna den typ av god hälsa indianerna haft?

Price hittade bara en grupp moderniserade indianer som inte drabbades av karies. Det var studenter vid Mohawk Institute nära staden Brantford. "Instituttet upprätthåller en fin mjölkko-besättning och erbjuder färska grönsaker, fullkornsbröd och begränsat med socker och vitt mjöl."<sup>31</sup>

Så formeln för en god hälsa i modern tid börjar med produkter från "en fin mjölkko-besättning" - obehandlad mjölk från kor som äter grönt gräs, ett mycket näringsrik substitut för inälvror och fett och som alla barn kan njuta av, även infödda amerikanska barn som är förment laktos-intoleranta. Lägg till några bra fetter (smör, talg och ister), sikta mot att äta lever eller annan inälvsmat en gång i veckan (men bli inte missnöjd om du inte kan uppnå detta med dina egna barn),

Gör fiskleverolja till en del av den dagliga rutinen, ät massor av kött och skaldjur och utöka kosten med en mängd vegetabilier, tillagade på ett korrekt sätt, inklusive ett fåtal som är jästa. Håll ned socker och vitt mjöl till ett minimum. Det är en enkel formel som kan vända en

nation av hungriga små vargar i glada kampare.

Under tiden, var skeptisk till regeringens riktlinjer. Indianerna lärde sig att inte lita på vår regering och det bör inte heller du göra!.

Författarna är tacksamma för Don Coté för hans hjälp med denna artikel.

### Referenser

01. S. Boyd Eaton, MD with Marjorie Shostak and Melvin Konner, MD, PhD, The Paleolithic Prescription: A Program of Diet & Exercise and a Design for Living, Harper & Row
02. Loren Cordain, PhD and Boyd Eaton, "Evolutionary aspects of diet: Old genes, new fuels. Nutritional changes since agriculture," World Review of Nutrition and Dietetics 1997:81
03. Jean Carper, USA Weekend
04. Elizabeth Somer, MA, RD, "Stone Age Diet," SHAPE, October 1998
05. Weston A. Price, DDS, Nutrition and Physical Degeneration, Price-Pottenger Nutrition Foundation, (619) 574-7763, pages 73-102
06. Ibid., p 91
07. The explorer Cabeza de Vaca is quoted in WW Newcomb, The Indians of Texas, 1961, Univ. of TX.
08. Ibid.
09. Eaton, op cit, p 80
10. USDA data, prepared by John L. Weihrauch. Assistance of Julianne Borton and Theresa Sampagna
11. Vilhjalmur Stefansson, The Fat of the Land, MacMillan Company, 1956
12. Frances Densmore, "Chippewa Customs," Bureau of American Ethnology, Bulletin 86, page 43
13. Stefansson, op cit
14. Beverly Hungry Wolf, The Ways of My Grandmother, pages 183-189
15. John (fire) Lame Deer and Richard Erdoes, Lame Deer Seeker of Visions, Simon and Schuster, 1972,
16. Stefansson, op cit, page 27
17. The Journals of Samuel Hearne, 1768.
18. Hungry Wolf, op cit
19. Hungry Wolf, op cit
20. Inez Hilger, "Chippewa Child Life," Bureau of American Ethnology, Bulletin 146, page 96
21. William Campbell Douglass, MD, The Milk Book, Second Opinion Publishing 1994, page 215
22. Personal communication, Florence Shipek, expert on the Californian coastal Indians.
23. Mary Ulmer and Samuel E. Beck, Cherokee Cooklore, Museum of the Cherokee Indian, 1951
24. Cabeza de Vaca, op cit
25. Samuel Hearne, op cit
26. Frances Densmore, op cit, page 39
27. "Wildman" Steve Brill with Evelyn Dean, Identifying and Harvesting Edible and Medicinal Plants, Hearst Books, New York, 1994, page 220
28. Personal communication, Florence Shipek, op cit
29. Mary Ulmer, op cit
30. Keith Steinkraus, ed, Handbook of Indigenous Fermented Foods, Marcel Dekker, New York, 1983

---

31. Weston Price, op cit, page 31

### **Om författarna**

**Sally Fallon** är författare till *Nourishing Traditions*, kokboken som utmanar politiskt korrekt kost och diktokraterna inom nutritionen och *Eat Fat, Lose Fat* (båda med Mary G. Enig, PhD), samt ett stort antal artiklar i ämnet kost och hälsa. Hon är ordförande i Weston A. Price Foundation och grundare av en kampanj för riktig mjölk. Hon är mamma till fyra friska barn uppfödda på fullvärdiga livsmedel, inklusive smör, grädde, ägg och kött.

**Mary G. ENIG, PhD** är författare till *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol*, Bethesda Press, maj 2000.

Hon är den forskare som först uppmärksammade de industriella transfetternas katastrofala negativa påverkan på vår hjärt- och kärhälsa.