

Alkuperäinen ruokavalio

Alkuperäiskansojen ruokavalio on hyvin varioiva. Jotkut kansat syövät paljon lihaa ja vain vähän kasviksia, jotkut taas pääosin kasviksia. Kuitenkin kaikki kansat käyttävät lihaa edes jonkin verran.

□

Sisällys

- [1 Energian saanti](#)
- [2 Metsäpuutarhuri-metsästäjän ravintokolmio](#)
- [3 Viljan käyttö kivikaudella](#)
- [4 Lisää aiheesta](#)

Energian saanti

Riista kaadetaan aina silloin kun se on rasvapitoisimmillaan. Rasvaa arvostetaan sen suuren energiapitoisuuden takia, mutta myös siksi että liika proteiini aiheuttaa myrkytyksen ja siksi energia on saatava joko hiilihydraateista tai rasvasta. Viljelyä harrastavat kansat saavat energiansä lähinnä hiilareista, joita he myös vaihtavat lihaan keräilijä-metsästäjä kansojen kanssa. Mitä pohjoisemmaksi mennään sitä tärkeämmäksi rasvan rooli energialähteenä kasvaa.

Metsäpuutarhuri-metsästäjän ravintokolmio

Alla oleva esimerkki on Kalifornian intiaaneista ja tutkimustietoon perustuva. Ylinnä vähiten, alinna eniten. Lisäksi lihaa oli 1/5 kaikesta ravinnosta. Kasvisperäisen ravinnon osuus oli 60-70%. Liharuoka koostui luultavasti eniten kalasta, sekä siihen kuului myös hyönteiset, liskot ja oravat.

- marjat ja hedelmät
- lehdet ja varret
- sipulit, maavarret, paalujuuret, mukulat
- siemenet ja jyvät

Keräilijä-metsästäjien ruokavaliossa kasvisperäisen ravinnon osuus on yleensä paljon pienempi. Joillakin kansoilla lihan osuus on jopa 80%. Yleensä mitä pohjoisemmaksi ja karumpiin olosuhteisiin mennään, sitä enemmän lihan rooli painottuu.

Viljan käyttö kivikaudella

"Ihminen söi viljatuotteita jo kivikaudella

Viljatuotteet olivat tärkeä osa ihmisen ravintoa jo kivikaudella. Kanadalaistutkijoiden mukaan ihmiset söivät villinä kasvaneesta viljasta valmistettua ruokaa jo ainakin satatuhatta vuotta sitten.

Aiemmin luultiin, että ihminen aloitti erilaisista siemenistä ja villiviljasta tehtyjen ruokien syömisen 12 000 vuotta sitten. Calgaryn yliopiston arkeologi Julio Mercader kertoo kuitenkin löytäneensä

Mosambikista Afrikasta todisteita, että viljasta tehdyt ruuat ovat olleet tärkeä osa ihmisen ruokavaliota jo paljon aiemmin.

Tutkijat perustavat päätelmänsä mosambikilaisesta kalkkikiviluolasta löytämiinsä yli satatuhatta vuotta vanhoihin kivisiin työkaluihin, eläinten luihin ja kasvinjäänteisiin. Löydökset todistavat ihmisen vieneen luolaan keräämäänsä durraa ja jauhaneen sitä kivillä.

Aiemmin on oletettu, että kivikauden ihmiset pitivät villiviljan keräilyä merkityksettömänä ja keskittyivät sen sijaan juurien, hedelmien ja pähkinöiden hankintaan.

Mercaderin mukaan viljatuotteiden käyttöönotto oli merkittävä askel ihmisen evoluutiossa, sillä viljan käsittely syötäväksi sopivaan muotoon vaati taitoa.

Tutkijoiden löydöistä kertoo tiedelehti Science.

AFP"

Lisää aiheesta

- [Kalifornian intiaanien ruokakulttuuri](#)