

"Vad stod på menyn hos stenåldersmänniskorna? Vad åt man och hur tillagade man? "

Ingrid begränsade sig dock till Neandertalarna som var bland de första som intog Europa innan Homo Sapiens kom. I början hade de varken lerkärl för mat eller pilbåge att jaga med.

Det finns en trendig uppfattning om att deras matvanor nästan enbart bestod av kött från stora bytesdjur ("Paleo-diet") eller växter och småvilt. Men mer och mer visar nya rön att de hade en varierad kokkonst med inslag av vilda sädesslag redan för 100 000 år sedan. Neandertalarna åt vad de hittade där de levde. Några exempel:

- I **Shanidar** (nordöstra Irak) kunde en vanlig måltid kompletteras med gröt eller brödlignande "fritters" bestående av frön från vilda gräs, rotfrukter och baljväxter som ärter och linser, kryddat med senap, pistage och bittra fröskal.
Till det kom en utbredd användning av nötter och mandel kompletterat med en mängd olika vilda frukter, som plommon och fikon, samt en uppsjö av vilda växter.
- I **El Sidrón** (nordvästra Spanien) har man sett få spår av köttätande för det var framför allt pinjenötter, svamp och mossor som stod på deras meny.
- Däremot i **Spý** (södra Belgien) älskade man framför allt ullhårig noshörning och ren.
- I **Gorhams grotta** (Gibraltar) har det hittats spår efter säl och delfin, men man är inte säker på om de jagades eller bara var uppspolade djur på stranden. Skaldjur och musslor var nog lätta att hitta.

Men åt man fisk då? Antagligen en hel del. Men bevisen är få. De bosättningarna som fanns vid vattnet vid den tiden har idag blivit översvämmade eftersom havsnivån förr låg 50 à 100 m lägre än idag.

Dagens frukter och grönsaker är ju resultatet av människans förädlande. Äpplen förr var nog mer som vildapel. Fikon, dadlar och vindruvor var nog mycket mindre än dagens och inte så speciellt söta. Visst kunde man rycka upp morotsliknande rötter men de morötter vi äter kom fram på 1600-talet.

Kuriosa: Neandertalarna åt antagligen maginnehållet på deras bytesdjur som var gräsätare (mammut, ullhårig noshörning...). Man tror att det hade ungefär samma konsistens som "cream cheese", och att det innehöll mycket C-vitamin. Vi använder oss ju av löpe...

Nedslag i kokkonstens historia (Källa: SvD – Henrik Ennart): visar att man har hittat spår av sädesslag redan mycket tidigare än jordbrukets början.

Tack vare forskning av kvarlämnade ben, tänder och tandsten har man kunnat fastställa vad Neandertalarna åt. Generellt sett anser man att de åt ungefär 80% kött och 20% växter.

Köttätandet påverkade kroppsbyggnaden: Neandertalarna var tvungna att lagra stora mängder fett i levern som sedan kunde förvandlas till den för hjärnan oombärliga glukosen. Därför blev deras lever mycket voluminös liksom deras njurar och urinblåsa. De behövde dricka mer vatten för att avlägsna toxinerna. Mycket kött gav mycket protein och musklerna utvecklades kraftigt. En man kunde vara ung, 1,70 lång och väga omkring 90 kg.

Man tror att Neandertalarna kunde koka deras mat i gropar med skinn, björkskålar...

Detta gjorde att de kunde tillgodo se sig med mera lättsmälta proteiner och fick i sig mer näring. Hjärnan utvecklade sig snabbt och därmed det kognitiva aspekterna.
(Vi har idag en lite mindre hjärna men med mycket mera veck som ger plats till flera nervceller i hjärnbarken).

Jakten på stora djur var mycket riskabel men nödvändig för att få i sig så mycket fett som möjligt för att klara av det kalla klimatet. Märgen utvanns på ett finurligt sätt, och man gnagde av benändarna för att få i sig kalcium.

På SVT Play finns 3 dokumentärer som rekommenderas!

"Den verkliga stenålderskosten" (Vetenskapens värld) – kan ses till 25 oktober 2025

"Förhistoriens bestar – avsnitt 3: Mammuten" – kan ses till 11 november 2025

"Istidens mystiska massdöd" – kan ses till 31 augusti 2024

Föreläsare och rapportör Ingrid Andersson