

# Merkmale traditioneller Ernährung

Übersetzung durch Herbert Nehrlich

Quelle: **The Weston A. Price Foundation,**

[http://www.westonaprice.org/category/translations/german/?option=com\\_content&view=article&id=175:prices-x-factor-is-vitamin-k2&catid=24:abcs-of-nutrition&Itemid=122](http://www.westonaprice.org/category/translations/german/?option=com_content&view=article&id=175:prices-x-factor-is-vitamin-k2&catid=24:abcs-of-nutrition&Itemid=122)

1. Die Nahrung von gesunden primitiven und nicht-industriellen Völkern enthält keine verfeinerten, denaturierten Stoffe wie raffinierten Zucker oder Maissirup; kein weißes Mehl; Dosenprodukte; pasteurisierte, homogenisierte Mager- oder Vollmilch; raffinierte oder hydrogenierte Pflanzenöle; Eiweißpulver; künstliche Vitamine oder giftige Zusatzstoffe oder Färbemittel.
2. Alle traditionellen Völker essen tierische Eiweiße und Fette von Fisch und anderen Meeresfrüchten; Wasser- und Landgeflügel; Landtieren; Eiern; Milch und Milchprodukten; Reptilen; und Insekten.
3. Primitive Ernährung enthält mindestens viermal so viel Kalzium und andere Minerale und zehnmal so viel fettlösliche Vitamine von tierischen Fetten (Vitamin A Vitamin D und den [Price Faktor](#)) wie die amerikanische Ernährung.
4. In allen traditionellen Kulturen wird ein Teil der tierischen Produkte roh gegessen.
5. Primitive und traditionelle Nahrung hat einen hohen Enzymgehalt von rohen Milchprodukten, rohem Fisch und Fleisch, rohem Honig; tropischen Früchten; kaltgepressten Ölen; Wein und nichtpasteurisiertem Bier; und natürlich eingemachtem, milchfermentiertem Gemüse, Obst, Getränken, Fleisch und Geschmackszusätzen.
6. **Samen, Körner und Nüsse werden eingeweicht, gekeimt, fermentiert oder natürlich gereift.** Dadurch werden die natürlich vorkommenden Antinährstoffe wie Phytinsäuren, Enzymantagonisten, Tannine und Komplexen Kohlenhydrate neutralisiert.
7. Der totale Fettgehalt von traditioneller Ernährung schwankt zwischen 30% und 80%, aber nur circa 4% der Kalorien kommen von mehrfach ungesättigten Ölen, die natürlich in Körnern vorkommen, sowie in Hülsenfrüchten, Nüssen, Fisch, tierischen Fetten und Gemüse. Der übrige Anteil der Fettkalorien ist als gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten.
8. Traditionelle Ernährung enthält beinahe gleiche Mengen von omega-3 und omega-6 essentiellen Fettsäuren.
9. Alle primitiven Ernährungsweisen enthalten etwas natürliches Salz.
10. Traditionelle Kulturen essen Tierknochen, normalerweise in Form von Brühen, die reich an Gelatine sind.
11. Traditionelle Kulturen betreiben Vorsorge für die Gesundheit von nachfolgenden Generationen indem sie besondere nährstoffreiche Nahrungsmittel für zukünftige Eltern, schwangere [Frauen](#) und wachsende Kinder bereitstellen. Sie wachen über die Zeitspanne zwischen Schwangerschaften und sie belehren die Jugend über die Prinzipien einer richtigen Ernährung.