



*Alle "tidens"
måltid*

Danmarkshistorien i Vestskoven 2006

Hæftet er udgivet af Danmarkshistorien i Vestskoven i anledning af årsarrangementet 2006:

Alle "tidens" måltid – måltidets historie

Vikingedopskrifterne er leveret af Jørgen Poulsen og Maria Ajantakanen fra Vikingelandsbyen

Landbomadopskrifterne er leveret af Carsten Hess

Hæftet er redigeret af Pædagogisk Center Albertslund

Tryk: A kopi (miljøcertificeret)

ISBN: 87-90245-57-21

Oplag: 1000

Foto: Vikingelandsbyen

Pædagogisk Center Albertslund
Maj 2006

En Husmoder vil handle klogt i at lade Middagsbordet være Midtpunktet for Familiens daglige liv, det Øjeblik, hvor alle Husstandens medlemmer samles efter Dagens Gerning, og Hver har noget at fortælle fra sin Færd.

Sådan skrev Emma Gad i sin bog *Takt og Tone*, der udkom i 1918, og maden er det samlende element, både i familiens og venners lag, og sådan har det været i årtusinder.

Vikingerne blev i England ofte kaldt *de forslugne*, de drak og spiste efter englændernes opfattelse simpelthen for meget. Men det må have været sund kost, for araberer Ahmad ibn Fadhlān mødte nogle vikinger i Rusland og beskrev dem således: *de er høje som daddelpalmer og rødhårede* – det sidste var dog nok blonde. Ahmad fortæller også, at de medbragte brød, kød, løg, mælk og *nabidh*, som er det arabiske ord for en berusende drik – det var sikkert mjød.

Men måske var der alligevel lidt om *de forslugne*, for i Hávamál – Den Højes Tale – advares mod at drikke og spise for meget, for *den grådige æder sig en dårligdom til, og folk griner af hans tykke vom. Gør som dyrene* – lyder det – *de spiser, når de er sultne, og drikker, når de er tørstige, men de gør ingen af delene til overmål* – den leveregel fra Hávamál er ligeså sand i dag, som dengang.

I Middelalderen var festmåltiderne hos de rige - adelen og gejstligheden - overdådige, og det var ikke unormalt med over 15 retter til en sådan middag – fedmen blev den logiske konsekvens af spisekulturen.

De fattige var derimod underernæret. Kosten var ensformig og indeholdt langt fra det nødvendige for et godt liv. Saltet kød var hovedingrediensen stort set hele år sammen med saltet fisk – sulekarret og sildetønden var i alle hjem. Al denne saltede mad skabte tørst, som blev slukket i det hjemmebryggede øl.

Mere end nogensinde gælder det i vor Tid at indrette Husarbejdet paa en Maade, der er økonomisk overfor tre Faktorer: Materiale, Tid og Kræfter. Den simpleste af disse 3 Fordringer er Økonomi med Raamaterialer.

Sådan skrev Carla Meyer i bogen *Nutids Mad* fra 1936, og bogen afspejler den virkelighed, som var hverdagen for mange danskere i 1930'erne med den store arbejdsløshed. I bogen findes et helt afsnit om *Bagværk i vareknappe Tider*.

Så vi skal ikke så langt tilbage for at finde en helt anden madkultur, end den, vi kender i dag.

Nutidens madkultur er præget af globaliseringen: råvarer fra hele verden kan købes året rundt, madopskrifter kommer fra den ganske verden, etniske minoriteter har lært os nye retter, og vore spisevaner har ændret sig i takt hermed.

Nutidens madkultur er også præget af udviklingen i vore køkkener – hvor eldrevne maskiner har afløst tidligere tiders hårde slid med tilberedningen – og færdigretterne har holdt deres indtog. Sund kost er på dagsordenen – men samtidigt har hele den vestlige verden en fedmeepidemi.

Måltidets historie er historien om levevilkår og livsstil gennem tiderne, men også historien om samværs-kulturen omkring måltidet. Vi kan lære af historien om såvel levevilkår, som livsstile og samværs-kulturen omkring måltidet.

Jette Kammer Jensen
Formand for *Danmarkshistorien i Vestskoven*

ALLE TIDERS VIKINGEMÅLTID

At dele sin mad med en anden er et af de mest grundlæggende udtryk for menneskeligt fællesskab. Måltidet fremstår overalt i verden som vigtigt og kulturbærende, understøttet af traditioner og ritualer. I vikingetiden fremgik måltidets centrale rolle i kulturen blandt andet af at religiøse ceremonier var bygget op omkring det fælles måltid.

Hvis man læser i Eddaen finder man mange leveregler, der tager afsæt i samværet omkring måltidet;

Brug for ild,
har den der kommer ind,
kold fra top til tå.
Mad og drikke
behøver mand,
der kommer fra færd over fjeld.

Brug for vand,
har gæsten ved bordet,
hånddug og høflighed.
Venligt væsen,
om det vindes kunde
tale og samtale.

Den varsomme mand,
der møder til måltid,
tænder først og tænker.
Øret lytter
og øjne ser,
sådan føler klog mand sig for.

Bryde op
er bedre end at være
evig gæst samme stad.
Et godt måltid skæmmes,
hvis gæsten gør sig
bred på andens bænk.

Ej er så godt,
som godt kaldes,
øl for mand og søn.
For går øllet ind
så går viddet ud
af mandens fornøft.



Vikingetiden ligger kun 1000 år tilbage. Til sammenligning har der boet mennesker i Danmark i ca. 10.000 år. I deres kontakt med nye kulturer var vikingerne hurtige til at tilpasse sig, men de kunne også stædigt holde fast i deres gamle bondekultur, som da de flyttede til nye lande som Island eller Grønland.

Det var en tid hvor husholdningen skulle planlægges på årsplan og tilpasses årstiderne. Samtidig var det en tid med en rig handelsvirksomhed – nye indtryk og varer kom derfor i en jævn strøm.

De islandske sagaer omtaler mange husmødre, der ikke kan få forrådene til at slå til, enten på grund af ødselhed eller dårlig planlægning. Af sagaerne fremgår det også, at selve mængden af mad åbenbart har spillet en stor rolle ved gæstebud, akkurat som det har gjort længere frem i tiden.

Arkæologien kan fortælle os om hvilke tilberedningsmuligheder man havde, men også lidt om hvad man spiste. I et historisk værksted som Vikingelandsbyen afprøver vi dagligt de tekniske muligheder og får på den måde praktisk erfaring med madlavningens håndværk. Desværre for os er vikingetidens kogekoner døde; den viden man får ved fra barnsben at stå ved siden af, når mor arbejder, kan vi ikke få.

Uanset hvor meget vi gør os umage, kommer vi ud i en vis grad af spekulation. Dels fordi vi ikke ved, om der mangler brikker i vores viden, og dels fordi vi ikke ved, hvilke der så mangler. Bi Skaarup har i et oplæg givet os et godt billede på sagen; man har analyseret mosefundet Tollundmandens maveindhold og fundet frem til en hel række planter. Af disse har man så har lavet en grød. Det er meget muligt at Tollundmanden netop indtog grød før han døde. Men hvad nu hvis en mand døde straks efter en julefrokost og så fik analyseret indholdet af sin mave? Tænk hvis man nu ikke vidste, at en julefrokost består af måske 50 forskellige ingredienser, som er tilberedt i forskellige kombinationer og på mange forskellige måder. Hvad for en 'grød' ville der blive af det?

Historiske tekster der giver os viden om mad er typisk lidt senere end vikingetiden. Derfor må man være varsom med denne viden og hele tiden sammenligne den med den øvrige viden om vikingernes samfund. Nogle spørgsmål må simpelthen forblive åbne. Hvor almindeligt var salt i vikingetiden? Hvad var den mest brugte form for konservering? Hvor meget brugte man grøntsager? Drak man byggen som øl, eller spiste man den også i grød og brød? Drak man rent vand?

I de norrøne tekster omtales mad flere steder. Godt nok er de skrevet ned længe efter vikingetiden, men mange af de retter, som omtales, ville nok ikke være påvirket af tids-forskellen. Vi har ladet tekststederne danne udgangs-punkt for de retter vi vil servere. Vores viden fra arkæologi og praksis har vi sammenlignet med nordiske madtraditioner, så at vi herunder kan give et bud på vikingekøkkenets muligheder.



Opskrifter:

I Snorre Sturlassons Edda (ca. 1220) fortælles om galten Særimner der hver aften bliver slagtet i Valhal, kogt og serveret for guderne og einherjerne, de faldne krigere, der har deres bolig der.

Gudemad

Svinekød, gerne flæsk eller nakkesteg, koges i vand i en gryde indtil det bliver mørt. Tilsæt rigeligt med løgterninger og nogle hakkede fed hvidløg. Lidt hakket kål tager toppen af den fede smag og runder retten fint af. Krydr med salt og meget gerne timian og/eller merian. Denne ret bliver velsmagende, som altid med gryderetter og supper, hvis man lader den koge ind. Om væskemængden kan man altså sige; start som suppe og end med en gryderet. Hvis kødet er meget fedt og koger i meget lang tid koger det til sidst helt ud og boullonen bliver vidunderlig. Drop alt med fedtforskrækkelse! Menneskene i vikingetiden havde brug for alt det fedt de kunne få, ikke mindst om vinteren. I vores samfund er det det skjulte fedt og sukker i den daglige kost der giver problemer, ikke en sjælden gang vikingemad.

Om kål

Skriftlige kilder taler om at vikingerne havde "kålgårde". "Kål" er i middelalderen en fællesbetegnelse for bladgrønt. Man har haft adgang til en del forskellige planter; strandkål, skvalderkål, havekål, forskellige slags gåsefod og melde, måske også strandbede. Spidskål eller savoykål fandtes ikke i vikingetiden men er nemmere at få fat på og er på samme måde fine i smagen. Sølvbede er også en mulighed.

I digtet Rigs vandring i den ældre Edda (nedskrevet på Island omkring 1270) berettes om en gud der besøger tre hjem i menneskenes verden. Først besøger han Oldefar og Oldemor, der ni måneder senere får sønnen Træl. Rig bliver her stamfar til trællene. Siden besøger Rig Bedstefar og Bedstemor, der efter ni måneder får sønnen Karl. Her bliver Rig stamfader til bønderne. Til sidst besøger Rig Far og Mor, hvor han avler sønnen Jarl og bliver stamfader til konger og jarler. Det er med andre ord de tre samfundsklasser han besøger og den mad der bliver serveret afspejler dette tydeligt. Oldemor, trællekonen, serverer et brød fuldt af avner, sammen med en suppe på kogt kalv. Hun "kræsedede" som bedst" siger digtet og netop med kogt kalv har man kræset i Norden helt op til vore dage i de små bondehuse. Vi har ladet en traditionel svensk ret inspirere os til følgende opskrift;

Oldemors stuvning

Skær kalvekød tern, læg det i en gryde og dæk med vand. Lad retten simre i to timer uden at den koger tør, gerne under låg. Oldemor kan have drøjet retten med løg og rodfrugter (f.eks. pastinak og gulerødder). Grøntsagerne skal koge med en pæn del af tiden så de bliver møre og giver kraft til retten. Det er ikke sikkert at Oldemor havde salt, men for nutidsmennesker smager det nu godt, hvis der saltes og da skal det i fra starten. Stuvningen kan jævnes med bygflager der koger med fra starten. Man kan også jævne med en smørbolle der kommer i til sidst, eller man kan gøre som Oldemor nok ikke har gjort, men som på et eller andet tidspunkt i historien er blevet almen praksis også her i Norden; smelte smør, tilsætte mel og spæde med boullonen til en god kraftig sovs som så hældes over kød og grøntsager. Retten smages til med lidt fingruttet sennep (eller fiskesennepsmel) og en masse dild.

Dilden kan være frisk eller tørret, det første smager frisk og dejligt, selvom man ikke er inkarneret dildspiser. Hvis årstiden ikke er til dild kan man bruge peberrod i stedet. Det bliver en helt anden ret, men ligeså god. Smag dig frem til hvor meget sennep og dild eller peberrod du vil krydre med!

Om rodfrugter Af rodfrugter havde vikingerne i hvert fald pastinak, selleri, peberrod og gulerødder (selv om gulerødder ikke var orange dengang, men hvidgule), da alle disse arter jo vokser vildt i Danmark. De rodfrugter vikingerne har brugt har sikkert været en mellemting mellem vore dages superforædlede grøntsager og de vilde former. Mon ikke de også har haft noget der minder om vore dages foderroer, majroer eller kålrabi, som stadig er en yndet spise i dele af Norden.



Uheldigvis mangler det sted i Rigs vandring der fortæller hvad bondekonen serverede, så "middelklassens" mad forbliver en gåde for os.

Derimod kan vi læse at stormandens kone serverer tynde, lette, hvide hvedebrød sammen med *flæsk, stegte fugle og vin.

Selve serveringen spiller en stor rolle i digtet; der er en hvid, mønstret hør dug på bordet, fadene er fulde og har sølvrand, vinen serveres i kander og kostbare kalke, og måltidet trækker ud; "de drak og talte, dagen led".



Stegte fugle

Stegte fugle hører tilsyneladende til når overklassen skal feste. Det fremkommer af såvel Rigs vandring som af Bayeux-tapetet, der viser et fyrsteligt måltid anno 1066. Man har haft mange slags fugle til rådighed. Fasaner og kalkuner fandtes dog ikke i Norden dengang. I dag er høne det nemmeste valg og det var da også en populær spise i middelalderen. Faktisk var nyslagte høne den nemmeste måde at få frisk kød på året rundt, de andre husdyr blev jo typisk slagtet i efteråret, hvorefter kødet skulle konserveres på forskellige måder.

Man tager en høne (det er så dejligt nemt i dag, hvor den købes slagtet og plukket), sætter den på et spyd og rister den sagte over et glødebål. Hønen er færdig når kødsaften er klar. Prøv med en kniv og stik helt ind ved lårbenet. Alternativt hænges spyddet imellem to store sten i ovnen – sæt brød eller en krukke med tilbehør under, så kødsaften, der drypper af, også udnyttes. Stegetid 1½ time.

Tilbehør

tilbehøret kunne f.eks. være en krukke blandede rodfrugter og løg i tern. Flere hele fed hvidløg gør heller ikke retten ringere, selv om det er omdiskuteret, hvorvidt hvidløg var nået til Norden i vikingetiden. Nogle kilder tyder på at allerede jernalderens mennesker brugte hvidløg, andre kilder angiver, at munkene skulle have bragt hvidløget med sig.

Om løg

Løg havde tilsyneladende en særlig status i vikingetiden. Det nævnes i runeindskrifter og i Eddaen. Lige præcis hvilken slags løg, der har været tale om, er det svært at vide, da løg er svært at identificere arkæologisk. I et skrift til sine stormænd "Capitulare de Villis" (ca. år 800), giver Karl den Store besked om hvad de skal have i deres urtehave. Det er ikke småting, og der er bl.a. *allium*, *cepa* og *porros*, dvs. hvidløg, 'almindelige' kepaløg og porrer. Disse løg fandtes altså i den tidlige vikingetid lige om hjørnet i Frankrig, Belgien og Tyskland, og de vokser uden problemer i Norden. Dertil kommer forskellige typer vildløg, f.eks. ramsløg, hvis blade tillige kan spises i den tidlige sommer – de smager næsten som hvidløg.

(Der findes også en svamp der smager af hvidløg; løgbruskhat)

Om ærter og bønner

Ærter og hestebønner har været kendt i Norden i hvert fald siden bronzealderen. I svensk folketradition forbindes ærten med guden Thor, hvilket skulle ligge til grund for at man af tradition spiser ærtesuppe (gule ærter) om torsdagen.

Der er meget, der tyder på at fisk har været almindelig mad i Vikingetiden. Hvilken slags fisk man har spist har selvfølgelig været afhængig af om ens hjemgård har ligget ved salt- eller ferskvand.

Guden Thor leverede alle tiders fiskehistorie, dengang han næsten fangede Midgårdsormen, og den bare var SÅ stor! Har vi hørt den før? Man har også fundet net, smedede kroge og ålelystere. I en islandsk saga antydes også fluefiskeri. Fisk har været fint nok at servere også ved finere fester; på Bayeux-tapetet ser vi en biskop der trakteres med fisk (sikkert fordi den nævnte dag var en fredag og altså fastedag for kirkens mænd) og i Trymskvadet i Eddaen serverer jætten Trym bl.a. laks til sit bryllup. Laksen bliver da også spist med velbehag; guden Tor spiser ikke mindre end otte af slagsen.

Kilderne tier om tilberedning og konservering. Røgning har været en oplagt mulighed, tørring en anden. Klipfisk der udblødes en nat i vand og derefter koges i 15-20 minutter kunne godt være ægte vikingespise. Ligeså svenskernes "surströmming", der er et levn fra den tid hvor man konserverede maden gennem syring, dvs. en slags styret forrådnelsesproces. Syringens storhedsperiode var før saltningen slog igennem. Måske skete skiftet netop i vikingetiden? Men skal det være frisk fisk, så anbefaler vi en af følgende muligheder.

Plankelaks

Plankelaks kaldes også flammestegt eller korsfæstet laks.

Lav et bål med flammer.

Fisken renses, skæres op ved bugen, gnides med salt udvendig og indvendig og placeres udbredt med skindsiden opad på en planke. Planken skal være stor nok til hele fisken og der skal være boret 3-4 huller i den. Det er en fordel, hvis den har stået i vand et stykke tid, så går der ikke så nemt ild i den. Knæk nogle grene, spids dem til med en kniv og bor dem igennem laksen og ind i hullerne, sådan at planken nu kan stå på kant uden at fisken falder af. Stil planken med fisken sådan, at varmen fra bålet steger fisken. Ikke for tæt på, men heller ikke for langt væk. Når kødsaften løber ned ad planken under laksen, vendes planken. Når saften løber fra den anden side af laksen, er retten klar. Det tager i alt en times tid pr. kilo laks. Måske skal du flytte lidt rundt på planken, sådan at varmen fordeler sig jævnt.

Husk at spise skindet – det er ren chips!

Retten kan varieres ved at lægge løg eller krydderurter mellem fisken og planken.

Man kan selvfølgelig også planke anden fisk end laks. Selv fladfisk kan plankes – de bliver meget hurtigt færdige.



Grillet, fyldt ørred

Lav et glødebål.

Fyld ørreder med løg og noget godt grønt og læg dem på en grillrist. Grill fisken på begge sider. Når fisken 'vender det hvide ud af øjnene' er den snart klar og når den 'åbner frakken', dvs. bugens kanter begynder at krølle opad, serveres den straks.

Indbagt laks

"Lax, lax lerbak" siger et gammelt svensk mundheld. Det er nok et udtryk for en almindelig måde at tilberede store fisk på; at pakke dem ind i ler. På den måde bliver al saften bevaret. Hvis man pakker fisken ind i rugdej har det ydermere den fordel, at pakken kan spises lige så godt som indholdet. I Finland er nationalretten stadig "Kalakukko"; rugbrød bagt i ovn med røget fisk og løg indeni.

Lav en dej af rugmel, vand og lidt salt og pak en laks ind i dejen. Varm lerovnen op med et stort bål i et par timer. Skrab alle gløder ud, og sæt fisken i ovnen ved hjælp af en stor brødspade eller et bræt, som trækkes ud igen. Luk ovnen med en låge, luk alle revner med ler og bag 1 time + 1 kvarter ekstra pr. kilo fisk. Den samme tommelfingerregel gælder i øvrigt også for kød, der steges i lerovnen. NB! Lav en 'melprøve' før du fylder ovnen; smid en håndfuld mel ind i bunden af ovnen, når gløderne er fjernet. Hvis melet bliver sort med det samme, er ovnen for varm. Vent nogle minutter med at sætte fisken ind.

Dampet fladfisk

Keramikken i vikingetiden var af ret dårlig kvalitet. Den var heller ikke glaseret på indersiden hvilket gør den meget besværlig at rengøre. En nem og krukkevenlig måde at tilberede f.eks. fladfisk på er at komme væske i en krukke (2/3 fuld, ellers risikerer den at revne) som stilles tæt på ilden. Når væsken begynder at dampe, placeres en lille rist, f.eks. flettet af pil, over krukken. Fisken læges på risten. Vend krukken jævnlig, så væsken holder sig dampende. Pas på der ikke går ild i risten. Retten er klar, når fiskekødet føles fast. Øldamp giver en fin smag til fisken, og den varme øl kan nydes til. Eller man kan dampe over en løgsuppe, som så spises sammen med fisken.

Fiskesuppe

Rens og skyl 1 kg småbitte, friske sild og læg dem i tætte rækker i en jerngryde over et roligt bål. Salt mellem rækkerne og tilsæt vand så det netop dækker. Lad simre i 3-4 timer uden låg. Røgen giver fisken smag og den ligger hel og fin efter kogningen og benene er 'smeltet'. Krydr med ½ kop vild merian eller purløg. Man kan også tilsætte lidt løg, og en klat smør, det klæder fisken særdeles godt.

Om drikke

Øl og mjød er de drikke de fleste forbinder med vikingetiden. Øl har man da også lavet både stærkt og svagt. Svagt øl kan både børn og voksne have drukket til hverdag, da ikke alle har haft adgang til rent vand. Det stærke (lagrede) øl har man drukket ved festlige lejligheder, hvor den stærke honninggærede mjød også er kommet på bordet. Teksterne omtaler også noget der kaldes "bjorr", som ofte tolkes til at være en slags frugtvin. Det er sandsynligt at man også har drukket en hel del surmælk og valle, såvel som te på forskellige urter.

Hvedebrød

Det fine, hvide, lette hvedebrød havde en særlig status i vikingetiden, nok fordi god hvede var et luksusprodukt. I digtet 'Rigs Vandring' er det da også stormandens kone, der serverer hvedebrød. Hvedesorter som spelt og emmer var nogle af de kendte kornsorter i oldtiden. De bliver i vikingetiden erstattet af den hvede vi kender i dag, omend den er forædlet med tiden. Hvedesorters indehold af æggehvidestoffet gluten giver melet en meget bedre bageevne end mel af andre kornsorter. Elastiske glutenstrengene danner et skelet i hvedebrød der gør det muligt at lave store, hævede, luftige brød, selv med surdej som hævemiddel. Hvede der får meget sol indeholder mere gluten og får

derved en bedre bageevne. Hvedens gode bageevne udnyttes kun fuldt ud i strålevarmen i lukkede lerkuppelovne. I dag vil vi derfor gerne importere hvede, der er høstet under varmere himmelstrøg. Måske har det samme gjort sig gældende i vikingetiden?

Rugbrød

Rugen kommer til Danmark allerede i bronzealderen, men først i vikingetiden bliver rugen den dominerende kornsort. Rugens egenskaber udnyttes ved brug af surdej, der får brødet til at hæve, gør det lettere fordøjeligt og udvikler smagsstofferne i melet.

Brødbagning er traditionelt håndværk. Det er tankevækkende, at der ikke eksisterer en eneste brødopskrift før 1800-tallet, selvom de første kagebøger skrives allerede i middelalderen.

Surdej

En god surdej indeholder et stort antal mælkesyrebakterier og gærsvampe, som udvikler syrer, gasser og alkohol. I naturen findes begge dele, men ikke alle typer er lige velegnede til surdej. Når man starter ny surdej, kan det derfor være en god ide ikke at satse alt på en portion. Sæt f.eks. seks små portioner i gang. Alle skal indeholde 2 spsk økologisk rugmel og lunkent vand, men derudover kan der varieres med havsalt, rå honning og tykmælk. Honning indeholder forskellige typer vildgær, tykmælk indeholder velegnede mælkesyrebakterier, salt hæmmer forrådnelsesbakterier. Når surdejene begynder at boble, tilsættes lidt mere vand og mel. Når de igen bobler lystigt, dyrkes der videre på dem, der lugter bedst og bobler mest. De andre kasseres. Vikingekvinden ville nok have opbevaret sin surdej i en lerkrukke med et klæde over. Du kan bruge en plastikkbøtte fra honning, creme fraiche e.l., hvor du prikker huller i låget, så den udviklede gas kan komme ud. Ved hver bagning bruges 2/3 af surdejen, som derefter spædes op med rugmel og lunkent vand.

Gunvors rugbrød

*1 portion surdej
1 l lunken vand
evt. 1 tsk honning
evt. 1 tsk salt
rugmel*

Surdej, vand og evt. honning og salt blandes i et stort fad. Rugmel røres i lidt ad gangen. Når det bliver for svært at røre mere, strøs et lag mel over dejen, som dækkes med et grydelåg og stilles til hævnning. Efter 12-24 timer vendes dejen ud på et meldrysset bord og der æltes mere mel i, til dejen kan holde sig halvkugleformet. Dejen glattes, så eventuelle revner trækkes ned på undersiden, dækkes med et fugtigt klæde og evt. en plasticpose øverst.

Efter 3-4 timer pensles brødet med vand, brug hånden for at give det en glat og tæt skorpe. Brødet sættes nederst i en meget varm ovn (250° - 300°). Efter ½ time skrues ned til 200° og efter yderligere 1 time skrues ned til 100°. Efter 10-14 timer tages brødet ud og pakkes ind i et fugtigt klæde og lægges til at modne i en gryde eller en plasticpose i mindst to dage. Metoden efterligner den situation man har, når man bager i en velisoleret lerov. Det er en fordel at bage flere brød ad gangen. Urørte holder de sig meget længe i plastikposen og de kan endda fryses uden at blive meget ringere.

Fladbrød

Der fortælles om kong Ragnar Lodbrog, at han efter flere dage på havet længtes efter nybagte brød, så han sendte nogle svende i land for at bage brød. Svendene blev dog så betaget af en dejlig pige at de kun stirrede på hende i stedet for at passe brødene som alle sammen blev sorte og grimme. I Hákonar Saga fortælles om kongen, der fik smør der var så koldt, at det ikke kunne smøres på brødet. Kongen tog da brødet og svøbte det omkring sit smør. Begge disse fortællinger beskriver den type pandebagte, flade brød, som stadig spises i

resten af Norden – ja, og mange andre steder i verden.

Mel og vand blandes og æltes. Dejen skal være lidt fugtig men ikke klæbrig. Trilles til æggstore kugler og rulles til jævnt flade brød ca. 2 mm tykke. Lidt mel skal bruges til udrulningen, men brødene må ikke blive melede! Husk også at vende dem flere gange mens du ruller dem, så de bliver jævnt runde og ikke klistrer fast til bordet eller kagerullen.

I Vikingelandsbyen tit bruger vi tit valle og/eller kærnemælk i stedet for vand, fordi vi har det som restprodukt fra smør og ostefremstillingen. Det gør brødene syrlige og lidt sejere i konsistensen. Vi bruger byg-, havre- og rugmel. Sommetider blander vi to eller tre slags mel. Når vi bruger rugmel alene gør vi brødene lidt tykkere og bager dem i længere tid ved svag varme.

Brødene bages på en meget varm pande eller sten over bålet; sørg hele tiden for at have nok brænde ved hånden og husk at fodre bålet jævnlige under bagningen. Når brødernes underflade bliver stiv eller når brødkanten begynder at få farve, skal brødene vendes. De må gerne få et par gange på begge sider så overfladen bliver gyldne. Varmen skal være 'tilpas' dvs. brødene skal gerne blive vendeklare ligesom var de på en brødrister. Brødene er klare når det 'dejede' er væk hvis man klemmer på dem. De skal være lidt stive men stadig til at bukke uden at de knækker.

De bagte brød pakkes ind i en ren hørklud med uld omkring, så de holder sig varme (hvis de har været udrullet lidt ujævnt, kan de tykke af dem også lige 'bage færdig' i indpakningen).

Serveres varme med saltet smør og måske andre godter.

Man kan, hvis man er i det ødsle hjørne, bruge salt eller honning i dejen, men brødene smager skønt uden.

PS! Rigtigt bagte fladbrød kan holde sig i 2-3 dage.

Smør

I Hedeby har man fundet resterne af en smørkerne fra vikingetiden. Har man ikke en kærne og skal man ikke bruge så meget smør kan man nemt kærne sit eget smør på følgende måde;



Hæld $\frac{1}{4}$ l økologisk piskefløde i en krukke. Pisk med piskeris (eller 4-5 sammenbundne, tynde, afbarkede grene) indtil fløden skiller i smør og kærnemælk. Tag smørret op og ælt det grundigt i en krukke med rigeligt koldt vand for at få alle mælkerester vasket ud. Skift vandet til det ikke længere bliver 'mælket'. Tag smørret op og ælt det igennem, så alle luftbobler presses ud. Ælt eventuelt lidt salt i til sidst. Mælkerester i smørret rådner og luft gør smørret harsk.

Sommetider tager det forfærdelig lang tid at kærne smør, især hvis man gør det udendørs. Er det for varmt eller for koldt risikerer man at det slet ikke bliver færdigt. Det er ingen tilfældighed at konen der kærner på kirkernes

kalkmalerier altid har fanden stående bag sig; han driller nemlig.

Mælkeproduktionen er en af hjørnestenene i det gamle Nordiske køkken. Nu om dage bruger vi mest komælk, men får og geder giver også god mælk. Når nymalket mælk har stået et døgn i mælkefadet kan man skumme fløden, der samler sig på overfladen. Lader man mælken stå syrner den. For at styre syrningsprocessen skal mælken varmes til lige under kogepunktet og efter afkøling tilsættes lidt af den ønskede mælkesyrekultur. Skyr som vi har nævnt tidligere er en sådan mælkesyrekultur, der tillige er løbet og drænet så det bliver en form for ost.

Det er ikke sikkert at dyrene har givet mælk hele året, så man har sørget for at konservere meget af mælken til ost og smør, der kan gemmes og tjene som en uundværlig kilde til fedt i den lange vinter.

Kærnemælksost eller knapost

Kom kærnemælk eller anden syrnede mælk i et lerkar og stil det ved bålet. Vend det jævnligt sådan at varmen fordeles jævnt krukkerne er ikke så gode til at lede varme. På et tidspunkt har kærnemælken skilt sig i en hvid osteklump og klar valle. Skær et kryds i ostemassen for at se om også det inderste er stivnet – der må ikke sidde kærnemælk på kniven. Hæld vallen fra – sigt evt. det hele gennem et stykke lærred. Osten blandes med lidt salt og gerne krydderurter. Prøv forskellige former for løg eller brug timian, merian eller sar. Man kan også droppe saltet og tilsætte bær og nødder.

Du kan lave ost hjemme i en tykbundet gryde på lav varme.

NB! Den kærnemælk, vi får til overs, når vi kærner smør, kan vi ikke umiddelbart bruge til ost, da vi bruger usyrnet fløde.

Sødmælksost

Sødmælk limes til håndvarm og tilsættes osteløbe – et enzym, som man tidligere udvandt af kalvemaven eller af planter, f.eks. gul snerre. Den behandles derefter som knaposten. Den løbede ost kan spises som den er eller lagres. Endnu en mulighed er at forme små flade kager af ostemassen og bage dem i ovn eller på pande. Ovnbagt ost spises stadig i Finland, hvor den er et tilbehør til kaffen.

Om kød

Vikingerne holdt bl.a. svin, køer, får, geder, høns og gæs. Svin er det eneste husdyr, der blev holdt kun for kødets skyld. Vi ved at også hestekød blev spist ved festlige lejligheder – i Olav Trygvassons saga nævnes en suppe hvor hestekødet bliver taget op og serveret for sig. I middelalderen blev kød ofte serveret for sig med en stærk sauce til – måske var det praksis allerede i vikingetiden?

Tjasses tyr

I historien om jætten Tjasse har tre guder store vanskeligheder med at stege en tyr. Det er tale om den tilberedningsmetode, vi i dag kalder grubestegning. Store stykker kød pakkes ind og steges i en jordgrube der har været varmet op af et ordentligt bål. Arkæologerne har fundet mange sydegruber fra vikingetiden – når man har smagt grubestegt kød forstår man hvorfor.

Grav et hul i jorden, $\frac{1}{4}$ m i diameter og knap $\frac{1}{2}$ m dybt, og fôr det med knytnævestore sten. Ikke flintesten – de springer! Gem tørven du har gravet op, og grav lidt ekstra tørv. Lav et bål der dækker hele gruben og hold det i gang i 2 timer, så jorden og stenene bliver meget varme. I bålet ophedes ekstra sten til at lægge ovenpå stegene.

Tag et stort stykke kød og gnid det evt. med salt og krydderier og/eller olie. I historien om

Tjasse bruges oksekød, men man kan også med fordel bruge svinekød, gerne en fedtmarmorert nakkekam, eller lammekød, f.eks. en udbenet kølle. Pak kødet ind i store, nyvaskede blade (syre, skræppe, rabarber) og snør 'pakken' med bast, hør, bomuld eller lange græsstrå i bundter (bare ikke kunststofgarn, der kan smelte).

Når bålet er ved at gå ud skal det gå ret hurtigt. Fjern bålrester, gløder og de ekstra sten med en skovl og læg kødpakken på stenene i gruben. Dæk først med ekstrastenene og derefter med græstørvene med græssiden nedad. Tørvene skal dække helt. Nu er det bare at vente. En tommelfingerregel er 1 time + $\frac{1}{2}$ time pr. kilo kød.

Åbn gruben, fjern stenene og tag kødet op. Den stærke varme fra stenen har straks lukket porerne i kødet, så al saft er bevaret. Der kan godt være kommet lidt jord og småsten på kødpakken hvis bladene er brændt væk, men den stærke varme har slået alle bakterier ihjel. Fjern bladene, børst evt. grus af og skær kødet ud til servering. Velbekomme!



Kedelorm

I Kormaks saga finder vi følgende passage: "Om høsten havde Narfe med slagtingen at gøre. Engang da Kormak nu kom til Tunge, så han Stengerd i kogehuset; Narfe stod ved kedlen, og da kogningen var endt, tog han en pølse op, svingede den forbi næsen af Kormak og kvad i det samme: "Hvordan tror du kedlens orm, Kormak, vil dig smage?" Også i det traditionelle nordiske køkken laver man pølser om efteråret i forbindelse med slagtingen. Adgang til tarme er pølsernes naturlige forudsætning, og der er rigeligt med tarme i et dyr til en mængde forskellige pølser; lungepølse, blodpølse, medisterpølse(fedtpølse).



Kornpølse

1 kg hele bygkorn
1 l vand
3 kg hakket svinekød og fedt
3 gule løg
3 spsk salt
ca. 10 m tarme

Sæt kornet i blød i rigeligt vand natten over. Riv eller finhak løgene. Bland det hakkede kød og fedtet med kornet. Kom løg og salt i. Bland grundigt. Steg en smagsprøve og krydr måske lidt mere. Fyld tarmene temmelig løst og bind godt om enderne. Pølserne skal simre i 30-40 min. uden låg. Kogevandet kan tilsættes lidt løg og salt. I dag kan man tilsætte peber og nogle korn allehånde, men det havde vikingerne ikke. De kunne have krydret pølserne med f.eks. enebær, kommen eller dild-, koriander- eller bynkefrø.

Blodpalt

trad. svensk opskrift:

½ l blod
1½ dl mælk
2 dl vand
1 spsk salt
4 dl bygmel
4 dl rugmel
4 dl hvedemel
200 g bacon i små tern
4 l vand
2 spsk salt



Pisk blod, mælk og vand sammen. Tilsæt salt og derefter mel til passende konsistens. Form dejen til boller – det går lettere, hvis hænderne er våde. Lav et hul i hver bolle og kom 1 spsk bacontern i. Fold dejen over hullet og form bollen igen. Kom paltebollerne i kogende, saltet vand og lad dem simre 35-40 minutter – paltebollerne synker til bunds, når de kommer i gryden, men flyder når de er færdige.

Paltebollerne serveres med honningsennep og æblemos. De kogte palteboller kan vendes på panden, så bliver konsistensen også god for kræsne nutidsmennesker, ikke kun for hårdtarbejdende vikinger.

Blodpølse

1 l blod
½ kg byggryn
125 g sigtet rugmel
½ kg spæk
evt. lidt honning
maven eller tyktarmen af slagtedyret

Blodet sies lige efter slagtingen under stærk omrøring ned i byggryn og rugmel. Hvis det bliver klumpet, må det gnides gennem en hårsigte. Det blandes med terninger af spæk og måske krydderier. Dejen skal være som en tyk vælling; er den for tynd, røres rasp eller mere rugmel i; er den for tyk, spædes den med mælk. Dejen varmes i vandbad til den begynder at tykne, hældes hurtigt i maven eller gennem et pøsehorn i tarmene, som fyldes halvt. Pølserne lægges straks i kogende, saltet vand og koges ca. ½ time. Før brug skal de kommes i koldt vand med salt og varmes op sammen med dette. Eller pølserne skæres i skiver, som brunes i smør på panden. Hjemmekogte pølser smager skønt serveret med sødt og stærkt, f.eks honning, æblemos og en god, hjemmelavet sennep.

Sennep

Sennepskorn grattes fint – brug evt. fiskesennepsmel. Bland med honning og æblecidereddike/valle.

Om krydderier

Blandt de krydderier vikingerne har haft til rådighed, ser man både klassiske 'nordiske' krydderier som dild, enebær, karse, kommen, løgkarse, ramsløg, kørvel, peberrod og sennep. Men også krydderier, vi i dag forbinder med sydligere himmelstrøg har vokset her; koriander, merian, mynte og timian. Derudover har man haft adgang til et væld af planter, som er 'glemt' i dag, men som har levet i folkemedicinen; bynke, cikorie, kamille, kvan, læge-jernurt, røllike, sødskærm, syre og vejbred. Måske har også hamp, opiumsvalmue og bulmeurt været brugt, men nok lidt mere som 'krydderi på tilværelsen' end på maden.



Porse blev brugt til at krydre og konservere øl, og også den senere indførte humle blev brugt allerede af vikingerne – der er fund fra Hedeby.

Brug af krydderier som allehånde, kanel, ingefær, muskat og nelliker blev almindelig i

middelalderen og det kan ikke udelukkes at også vikingerne kan have handlet sig til disse krydderier, da de jo havde adgang til de store markeder, men det har i givet fald kun været de færreste forundet.

Grød med smør og skyr

Vikingerne havde flere muligheder når de skulle spise grød; byg, havre, rug, boghvede, hirse, hvede – selvom det nu er tvivlsomt om man har brugt det sidste til netop grød. Hvilken slags korn der var mest almindeligt brugt aner vi ikke, ligesom vi ikke ved om den blev kogt på mel, gryn eller hele korn. Vi ved imidlertid at man i hvert fald har spist sin grød med smør og med skyr (en slags kvark). I Morkinskinna finder vi nemlig følgende historie: En islænding, Halle havde tjeneste hos kong Harald Hårderåde. En dag de gik ned af gaden stak Halle af i vældig fart for at købe skyr. Han ville nemlig have grød at spise og den skulle tilmed være fed af smør. Kongen bliver sur på Halle og spørger om han var nødt til at komme hele vejen fra Island for at opføre sig så tåbeligt. Senere den dag lader kongen sætte et stort fad grød foran Halle og befaler ham at spise op eller lade livet. Halle spiser halvdelen fordi han synes grøden smager godt, men så stopper han og siger at: "Kongen må gerne slå mig ihjel, men grød skal ikke blive min bane".

Om grød nu også var lige så eftertragtet som det var almindeligt sætter historien egentlig spørgsmål ved. Det samme gør diverse øgenavne som "Grødtud", "Grød-Atli" og "Bygvom".

På den anden side spiste guden Tor grød og fisk til morgenmad før han skulle ud på havet efter Midgårdsormen, og konstaterede frejdigt at "Bedre fås ikke".

Byggrød på hele korn

Læg et par håndfulde hele bygkorn i blød dagen før. Kassér vandet, kom kornet i en krukke og fyld op med vand. Vikingekrukker skal være mindst 2/3 fuld med væske, ellers risikerer de at revne, når de varmes.

Forholdet mellem korn og vand skal være ca. 1:3. Stil krukken tæt på bålet. Vend krukken jævnlige og rør rundt i grøden så den ikke brænder på. Kog indtil kornene er bløde. Det kan godt tage 1½ time. Spæd op med mere vand, om nødvendigt. Server med en god klat smør og lidt skyr eller kvark.

Vær ikke bange for at lave for meget grød – rester kan med fordel blandes i brøddejen næste dag, eller steges på pande. En klat grød smager også godt i suppen, som samtidig bliver mere mættende.

Vil du have grøden hurtigere færdig, kan du bruge flager eller mel i stedet for hele korn. De behøver heller ikke stå i blød.

Du kan lave grøden på mælk i stedet for vand, så kaldes det "sødgrød". Eller brug valle eller kørnemælk så får du "surgrød". Men husk at surgrød gør sig fortjent til navnet.

Grød kan faktisk varieres i det uendelige. Vikingerne ville have haft byg, havre, rug, hirse og boghvede til rådighed. Det er oplagt at blande olieholdige frø i, f.eks. hørfrø, spergel eller sæddodder.

Endelig kan man bruge bær, også tørrede, men de skal blødes ud først – kog grøden på vandet herfra, for at udnytte smag og næring til at lave en sødere grød, måske som dessert.

Bærgrød

I 1 vand blandes med 3 dl rugmel og snurrer i 40 minutter. 200 g tyttebær eller rønnebær blandes i og simrer i yderligere 20 minutter. Bland med lidt honning og server med sødmælk eller flødeskum.

Kvindekræs

I Trymskvadet kommer Thor til at spise "alt det kræs der var tiltænkt kvinderne". Det må vel være det til den søde tand. Vikingerne har sikkert nydt godt af efterårets bær og frugter - ikke mindst æbler. De har været klar over hvor sunde disse ting er. Gudinden Yduns æbler holdt således guderne evigt unge, når bare de spiste dem regelmæssigt. Et æble om dagen!

Bær og frugter kan med fordel tørres. Nødder er også kræse. Hasselnødder var almindelige i vikingetiden, og nogle steder har man også haft valnødder.

På Gotland har arkæologerne fundet rester af vindruer. Mon ikke det har været de mere letfragtelige rosiner, som nogen har kunnet kræse med.

I Olaf Tryggvassons saga går kongen ud en forårsdag og finder en mand der sælger kvanstikke. Han køber straks stilkene til sin kone og skynder sig hjem for at gøre hende glad. Kvan spises stadig på Færøerne og Grønland, hvor Kvanefjeldet har navn efter planten.

Men vil man lave en rigtig "madret", og sådanne skal der jo være i en kokebog, så kan vi anbefale følgende muligheder der sagtens kan fremstilles på 'vikingemaner'.

Æblekage med honning-havretopping

En krukke fyldes mindst 1/4 med æbler skåret i tern.

Honning blandes med havregryn og bredes ovenpå æblerne.

Bages i ovn i en times tid, så æblerne bliver bløde og toppingen gylden.

Blommegrød med sødmælk

Æbler og blommer skæres i tern, kommes i en krukke sammen med lidt vand og stilles tæt ved bålet. Vend jævnligt og husk at røre godt rundt. Smages evt. til med lidt honning? Når frugterne er udkogte er grøden færdig. Serveres med sødmælk.

Bær med honning og skyr

Forskellige slags bær blandes med honning, og spises med skyr. I stedet for skyr kan man bruge kvark.

Man kan evt. bruge frosne bær.

Pandekager

Æg, mælk og mel blandes til en tilpas konsistens. Vi laver dejen ret tyk fordi vores pander ingen kanter har. Honning kan bruges som sødemiddel, men husk at for en viking vil

alene brugen af både æg og mælk allerede have været fest. Boghvede egner sig fortrinligt til pandekager og bruges stadig til de berømte russiske blinis, men i princippet kan alle slags mel bruges.

Smør en pande med lidt fedtstof og hæld lidt dej ud i en pæn flade. Bæg pandekagen gylden på begge sider. Server den som den er eller med nyslynget honning, nødder og bær.

Søde sager var for de fleste vikingebørn kun tilgængelige i form af efterårets bær. Men så har de fundet behag i andre ting. Uanset hvad, så har vi mennesker nok altid noget, vi bedre kan lide end andet, hvis vi har muligheden for at vælge. Om vikingebarnet Tjalfe fortælles det, at marv for ham var et så uimodståeligt lækkeri, at han trodsede selveste guden Thor for at få sin lyst styret.

Tjalfes kræse

Tag et kogt eller et stegt ben. Gnav alt kødet af benet. Tag en kniv og lav en ridse i benet, så du når ind til marven. Sut marven ud og tænk på at det er heldigt at det ikke er en af Thors bukke du spiser.

Husk at vaske fingrene før og efter måltidet – pæne spisevaner var vigtige også i vikingetiden!

Om frugter og bær

Mange frugter og bær voksede vildt i vikingetiden. Man har haft adgang til i hvert fald brombær, havtorn, hindbær, hyben, hvidtjørn, hyldebær, vilde ribs, rønnebær, skovjordbær, slåen, solbær og æbler. Nogle steder har man også haft blåbær, tyttebær, tranebær og muldebær. Af nødder har man haft hasselnødder og i Hedeby har man desuden fundet spor af valnødder.



Sammenkogte retter/supper med årstidens ingredienser og eventuelt 'dagens kød' er en fast bestanddel af madkulturen i de fleste lande. I Vikingelandsbyens daglige formidling skal der typisk laves mad til en hel skoleklasse ad gangen og vi bruges da denne opskrift:

Vikingelandsbyens suppe

20-30 personer

Kom to kyllinger vand i den store gryde og dertil så meget vand at det dækker kyllingerne helt. Skræl 1½ kg løg og skær i terninger, og dertil gerne nogle pastinakker. Måske skal der lidt hvidløg eller kål i. Hvis det er årstid for brændenælder eller skvalderkål så kom det endeligt i og gerne i rigelige mængder. Lad suppen koge i mindst to timer. Tag kyllingerne op når de er færdige, pil ben og måske også skind fra, og del kødet i mindre stykker. Kom kyllingekødet tilbage i gryden. Tilsæt et par håndfulde salt sammen med lidt timian eller merian.

Denne opskrift kan være udgangspunkt for mange variationer:

Mjødhane:

Kom en ordentlig sjat mjød i suppen lige inden serveringen.

Brændenældesuppe

Undlad kyllingen og øg i stedet mængden af brændenælder. Toppen af nældeerne smager vidunderligt i foråret, og nipper man sine nældeer flittigt sommeren igennem kan man stadig have friske skud helt hen til efteråret.

Suppe med melboller

Rør en fast dej af bygmel, vand og måske et æg og tril små boller. Kog bollerne i suppen. Når de er ved at være færdige, flyder de op til overfladen.

Stud i øl

Brug oksekød i stedet for kylling. Brun kødet af i lidt smør, tilsæt piskefløde og lad det koge lidt ind. Dæk med hvidtøl eller porter. Tilsæt hakket løg, hvidløg og pastinak og spæd med vand så det netop dækker. Kog retten et par timer. Der er lagt op til fest og fråds på stormandsniveau!



KOGE- OG MADUDSTYR

I Vikingelandsbyen rekonstruerer vi til stadighed f.eks. også alt det udstyr vi skal bruge under tilberedning og servering af maden. Vi nævner herunder nogle af vores mest brugte genstande. Fundstederne repræsenterer både fjerne og nære lokaliteter.

Rekonstruktioner:

Ildstål
Stegegruber
Ovne

Kværnen

Keramik
Gryder og stegepande af jern
Gryder af fedtsten
Rist af jern, grillrist?

Runde plader af jern
Plader af fedtsten
Stegespyd af jern
Kødkrog

Fade
Brædter
Skåle
Trug
Øser

Spisebrikker
Spiseskåle
Skeer
Knive
Drikkebæger
Drikkehorn
Glas
Kander
Sølvbæger

Vaskebord
Højbord

Fundsteder:

Lundsgård på Fyn
Hedeby

Bla. Ribe

Ledøje Smørum
Oseberg
Norge
Mestermys, Gotland

Ladoga

Fyrkat, Lund
Fyrkat, Bayeux-tapetet, Trelleborg

"Fiskefad" fra Oseberg,
Vallebrædt fra Lund
Fugleskål fra Hedeby
Bla. Oseberg
Oseberg

Viborg
Århus, Færøerne

Bla. Oseberg og Smørum
Hedeby
Bayeux-tapetet

Birka
Jelling

Hørning
Bayeux-tapetet, Viborg Søndersø, Norge



Landbomad på Vestegnen i 1800-årene.

Flæskeæggekage

6 skiver saltet flæsk
6 æg
1 dl mælk
1 spiseskefuld kartoffelmel
salt & peber
hakket purløg

Kødet hakkes i tern og svitses på panden. Overskydende fedt hældes fra. Æg, mel, mælk og flæsketernene piskes sammen og steges på panden. Der drysses salt, peber og hakket purløg på den færdige æggekage. Spises med rugbrød og smør

Det overskydende stegfedt kan anvendes til en opbagt sovs der spises sammen med kartofler, der så bliver tilbehør i stedet for rugbrød. I løbet af 1800- årene bliver det mere og mere populært at dyrke og spise kartofler.

Tykke og tynde grå ærter

500 g grå ærter
1 stort løg
1 mindre stykke røget flæsk
2 l vand
rugsigtemel

Ærterne sættes i blød i et døgn. Løget skæres i skiver. Ærter, løg og flæsk koges ca. 1 time. Flæsket tages op og skæres i skiver der serveres til retten, der inden serveringen er blevet jævnet med den fornødne mængde rugsigtemel. Som tilbehør til "tykke ærter" spistes ofte rugbrød med smør.

Grå ærter kunne også nydes i form af såkaldt søbemad, som en tyktflydende suppe. I den form kaldte man det på egnen for "tynde ærter". For smagsmæssigt at peppe retten lidt op tilsatte man udover det fornødne vand også gulerødder, pastinakker (i lokal dialekt

"pistnakker") og timian, men man tog altså udgangspunkt i en rest "tykke ærter" der fortyndedes med vand og heri kogte man suppegrøntsagerne. En yderligere smagsvariant kunne opnås ved at smage retten til med sukker og eddike.

Slåbroksild

Saltsild tages af lagen dagen før anvendelsen. Gæller og hale fjernes. Silden lægges til udvanding i en blanding af halvt vand, halvt mælk. Efter udvandingen skæres dybe ridser i ryggen. Der stoppes løgstykker i ryg og bug. Silden indpakkes i bagepapir indsmurt i smør. Silden grilles på rist over trækulsgløder.

Den serveres varm med rugbrød eller sammen med stuede kartofler.

Boghvedegrød

260 g boghvedegryn
1,5 l mælk
salt
sirup
smør

Mælken bringes i kog og boghveden drysses i under omrøring. Grøden skal småsimre i ca.45 minutter.

Grøden smages til med salt og nydes med sirup og/eller smør.

Evt. rester af grød blev dagen efter spist koldt , ofte sammen med mælk.

Forskellige former for grød var året rundt en af de vigtigste retter på spisebordene i Vestegnens landbohjem. Boghvede blev dyrket i store dele af landet og boghvedegrød hørte til en af de klassiske grødretter. Som kornsart i forbindelse med grød var byg dog langt mere brugt.

Kavringer

1 kg rugsigtemel
7 dl skummetmælk eller kærnemælk
1 spiseskefuld sukker
salt
50 g gær
50 g smør

Ingredienserne blandes og hæver et lunt sted. Dejen slås ned og formes til store flade boller der efterhæver ca. 15 minutter. De bages ved 200 grader i ca. 15 minutter. Ofte blev de herefter taget ud og flækket og eftertørret i i ovnen ved en lavere temperatur.

I stedet for alm. gær kan man bruge surdej fra rugbrødsbagning
Kavringer der var blevet grundigt tørret i ovnens eftervarme kunne holde sig i lang tid uden at mugne. Når de tørre hårde kavringer skulle spises blev de forinden ofte opblødt i mælk.

Kærnemælksost/knapost.

2 l kærnemælk
2 theskefuld salt
2,5 theskefuld kommen
1,5 dl fløde

Kærnemælken opvarmes under omrøring til ca. 70 grader. Når den har skilt hældes massen i et klæde over et fad så vollen kan dryppe fra. Herefter smages ostemassen til med kommen og salt. Ostemassen bør stå og modne et par dage før servering.

En mere mager og billigere ost opnås ved at spare fløden og bruge 1 l kærnemælk

og 1 l skummetmælk.

Nogle gange valgte landhusmoderen at fremstille en mere fast kærnemælksost ved at lægge ostemassen i en særlig træform med huller og så presse mere valle ud af ostemassen. Yderligere kunne man lade osten lufttørre i nogen tid inden servering. Disse lidt mere faste kærnemælksoste kaldtes "knaposte"

De forskellige former for kærnemælksoste blev ofte spist sammen med rugbrød og purløg.

Klumper

250 g kogte kartofler
400 g bygmel
2 æg.
250 g letsaltet flæsk i tern
1 løg
allehånde
salt
kardemomme

Flæsketernene svitses og fedtet hældes fra. Kartoflerne moses sammen med mel, æg, løg og flæsketernene. Krydderier og salt tilsættes. Massen formes til store boller der koges i omkring 30 minutter i letsaltet vand.

Klumper blev ofte spist med rugbrød og smør. De blev også spist som tilbehør til Supper, eller de blev nydt sammen med kartofler. Der blev så ofte serveret en sovs til. Den kunne typisk være fremstillet på basis af det overskydende fedt fra stegningen. Fedtet blev så tilsat lidt vand og kartoffelmel og evt. lidt syltetøj inden opbagingen.



Vikingemad

- Larsen, Thøger: **Edda – myterne 1-2**, Sphinx 1995
Forntida teknik 2/89, 1/90; **Forntida mat**, Institutet för forntida teknik
Højrup, Ole: **Landbokvinden**, Nationalmuseet, 1991
Keyland, Nils: **Svensk Allmogekost**, Carlsson, 1989
Kjersgård, Erik: **Mad og øl i Danmarks middelalder**, Nationalmuseet 1978
Koch, Eva: **Plantemad**, kronik i *Skalk* 2/2003, s. 20-29
Israelsson, Lena: **Køkkenhaven. Den grønne arv**, 2002
Lagerqvist, Lars og Åberg, Nils: **Mat och dryck i forntid och medeltid**, Statens Historiska Museum, 1994
Lange, Johan: **"Klosterplanter" fra før klostre byggedes i Norden. Meddelelser fra havehistorisk Selskab nr. 27 1997**, s. 18-23
Leed, Bente: **Danskernes mad i middelalderen – smag selv**, Åløkke, 1999
Leed, Bente: **Kål eller grønt**, artikel i *Miljø og kogekunst*
Pedersen, Anne Mette Gielsager: **Smag på Oldtiden**, Flachs, 1995
Ramskou: Thorkild: **Stegt og kogt i Danmarks oldtid**, Nationalmuseet 1974
Roesdahl, Else (red.): **Bolig og familie i Danmarks middelalder**, Jysk Arkæologisk Selskab, 2003
Olesen, Anemette: **Danske klosterurter**, Aschehoug; 2001
Skaarup, Bi og Jacobsen, Henrik: **Middelaldermad**, Gyldendal, 1999
Swahn, Jan-Ojvind: **Fil, fläsk och falukorv**, Historiska media, 2000
Uusivirta, Hilikka: **Suomalaisen ruokaperinteen keittokirja**, WSOY 1982
Westergaard, Erik Koed: **Dankse Egnretter**, Lindhardt og Ringhof
Viking og hvidekrist, katalog, Nordisk Ministerråd, 1992
Wood, Jacqui: **Prehistoric Cooking**, Tempus 2003
Larsen, Ussing Jørn: **Fremtidens brød af fortidens korn**, Olivia, 1999

Landbomad

- Forntida teknik 2/89, 1/90; **Forntida mat**, Institutet för forntida teknik
Højrup, Ole: **Landbokvinden**, Nationalmuseet, 1991
Keyland, Nils: **Svensk Allmogekost**, Carlsson, 1989
Kjersgård, Erik: **Mad og øl i Danmarks middelalder**, Nationalmuseet 1978
Koch, Eva: **Plantemad**, kronik i *Skalk* 2/2003, s. 20-29
Israelsson, Lena: **Køkkenhaven. Den grønne arv**, 2002
Lagerqvist, Lars og Åberg, Nils: **Mat och dryck i forntid och medeltid**, Statens historiska museum, 1994
Lange, Johan: **"Klosterplanter" fra før klostre byggedes i Norden. Meddelelser fra havehistorisk selskab nr. 27 1997**, s. 18-23
Leed, Bente: **Danskernes mad i middelalderen – smag selv**, Åløkke, 1999
Leed, Bente: **Kål eller grønt**, artikel i *Miljø og kogekunst*
Pedersen, Anne Mette Gielsager: **Smag på Oldtiden**, Flachs, 1995
Ramskou: Thorkild: **Stegt og kogt i Danmarks oldtid**, Nationalmuseet 1974
Roesdahl, Else (red.): **Bolig og familie i Danmarks middelalder**, Jysk Arkæologisk Selskab, 2003
Olesen, Anemette: **Danske klosterurter**, Aschehoug; 2001
Skaarup, Bi og Jacobsen, Henrik: **Middelaldermad**, Gyldendal, 1999
Swahn, Jan-Ojvind: **Fil, fläsk och falukorv**, Historiska media, 2000
Uusivirta, Hilikka: **Suomalaisen ruokaperinteen keittokirja**, WSOY 1982
Westergaard, Erik Koed: **Dankse Egnretter**, Lindhardt og Ringhof
Viking og hvidekrist, katalog, Nordisk Ministerråd, 1992
Wood, Jacqui: **Prehistoric cooking**, Tempus 2003

Program: 4. juni 2006
Alle tiders måltid
Vikingelandsbyen i Albertslund

11.00

Velkomst & åbningstale

Jette kammer Jensen, fmd. f. Danmarkshistorien i Vestskoven

11.30

Nutidens mad

FDB

Landbomad på Vestegnen for 200 år siden

Carsten Hess

Vikingernes mad

Jørgen Poulsen & Maria Ojantakanen

12.00 – 14.30

Maden tilberedes

Stegespyd smedes

Bygning af bageovn

Musik og historiefortælling

14.30 – 16.00

Smagsprøver på "alle tiders måltid"

