



## Mad i vikingetiden

Hvad spiste vikingerne? Og hvordan tilberedte de den? Det er i sagens natur svært at svare klart på disse spørgsmål, men viden fra fund og fortællinger kan hjælpe os lidt med, hvilke råvarer og redskaber de havde til rådighed. Så kan man selv forsøge at gøre sig nogle erfaringer og sammensætte nogle retter.

Sidst i teksten her gives eksempler på flere opskrifter

### Rigs Vandring

Digtet "Rigs vandring" handler om guden Heimdal, som i skikkelse af Rig besøger menneskene. Han besøger trællens, bondens og høvdingens bolig og digtet beskriver de forskellige levevilkår. Digtet stammer formentlig fra omkring 900-tallet, men desværre er afsnittet om besøg hos bonden gået tabt.

Rigs vandring fortæller om trællens mad:

*"Bar Edda  
mad på bordet  
rigeligt med avner  
en skål med suppe  
sattes på bordet"*

og om maden hos høvdingen:

*"Da tog moder  
en mønstret dug  
af bleget hør  
og bredte den på bordet.  
Hun tog den hvide  
og skære hvedekage  
og satte finbrødet  
frem på dugen.  
Sølvtøjet bar hun frem  
og fulde skåle.  
Flæsk fristede  
og stegte fugle;  
Vin var i kanden,  
kostelige bægre.  
Dér drak de i selskab  
til solen gik i bjerget*

Der har som digtet fortæller været store forskelle mellem træl, bonde og høvding.





## Råvarer

For en gennemsnitlig familie har maden i sær bestået af egne produkter fra husdyr, mark eller køkkenhave og indsamlede bær og planter, samt kød fra jagt eller fiskeri.

I det efterfølgende skema kan du se hvilke slags kød, grøntsager, korn, frugt og bær, og krydderurter man kendte i vikingetiden.

<b>Kød og fisk</b>	<b>Grøntsager, frugt og bær</b>	<b>Korn og mælkeprodukter</b>	<b>Krydderurter</b>
Kød fra tamdyr: Okse, svin, får, hest, ged, fjerkræ som høns og gæs + deres æg	Fra køkkenhaven: ærter, bønner, kål, løg, hvidløg, porrer.	Kornsorster: Især byg, rug, og havre, men man har også kendt spelt og hvede	Fra Køkkenhaven: Karse, timian, kommen og sennep
Kød fra jagt: Hjort, hare og vildsvin har nok i de sydsandinaviske egne mere været luksusmad, mens sæler, hvaler, fuglevildt og rener i Nordskandinavien har været en stor del af kosten	Indsamlet i Skoven: Rødder, stængler og blade fra kvan, gederams, vild gulerod, pastinak og skvalderkål	Indsamlede frø: Hørfrø og frø fra brændenælde, vejbred, gråbynke og hyrdetaske	Fra naturen: Porse, røllike, kvan og enebær
Fisk: I kystegne har man suppleret med fisk som sild, hornfisk, laks, torsk, fladfisk, muslinger og østers. Nogle steder er fiskene måske ligefrem også blevet en handelsvare	Vilde bær: Hindbær, jordbær, blåbær og brombær	Mælkeprodukter: Mælk, smør, forskellige oste og valle	Andet: Honning har været det eneste sødemiddel og blev brugt i maden og i mjød.  Salt blev importeret fra østersølandene eller blev fremstillet ved inddampning af havvand
	Frugter: Æbler, hyben, slåen, blommer, kirsebær og hyldebær		

Hos den store del af befolkningen har hverdagskosten været grød (kogt af byg eller havre) surdejsbrød af rug og pålæg som smør, ost og evt. pølse. Varme måltider har primært været supper og stuvning med kød, fisk og grøntsager. Dertil drak man mælk, saft af bær, valle eller urtete.

Ved mere særlige lejligheder eller hos de mere velbeslåede blev der måske spidstegt kød (evt. vildt) og fisk, der blev lavet hvedebrød og der blev der drukket øl brygget af byg og krydret med humle og porse. Mjød lavet på gæret honning kunne også serveres og storbonden drak måske importeret vin fra Frankerriget.





### **Tilberedning**

Fund af køkkenredskaber viser os, at man i husholdningen havde stegespid, kogekar af træ, skind og ler, gryder af klæbersten og jernplader, dejtrug, sigter, kornkværne, smørkærne og et vallebræt, øser, skåle, håndøkser og knive.

Maden blev stegt eller kogt over bål, i en ovn eller opvarmet med kogesten, som først blev varmet op i ilden for dernæst at blive sænket ned i vand og supper. På den måde kunne man også benytte kogekar af træ og skind der ikke kunne tåle at være over den direkte ild.

Mel blev malet på en drejekværn og til ostefremstillingen benyttede man et vallebræt til at ælte osten på, til blødere oste brugte man blot et tætvævet klæde til at si væden fra med.

### **Forråd**

For at sikre sig mad hele vinteren blev meget af sommerens høst på marken og i haven, samt kød gemt til vintertide. Da man ikke kendte til køleskab brugte man at konservere sine madvarer på flere forskellige måder. Om sommeren og efteråret har man tørret årets høst af korn, grøntsager, frugt og bær. Når solen skinnede, kunne man benytte solens stråler og ellers brugte man varmen fra ildstederne inde i husene. Allerede fra jernalderen kender man også til specielle huse til opbevaring og tørring af madvarer.

Senere på efteråret når husdyrene blev slagtet, har man tørret, røget og/eller saltet kødet. Saltning af kødet har dog været en besværlig og tidskrævende konservering, p.g.a. ingen naturlig forekomst af salt i vikingernes lande, så man har måttet inddampe havvand. Dog kan vikingerne også have importeret salt fra Østersølandene. Tørfisk har også været en udbredt spise og i bl.a. Njals Saga står der omtalt store mængder tørfisk til vinterforråd. Tørfisken skulle før brug enten bankes, så små flager gik løs og kunne tygges, eller også skulle den opblødes og koges mør.





## Opskrifter

I det følgende er lidt gode råd om madlavning over bål samt nogle opskrifter som er nemme at lave, hvis man vil gøre det på gammeldags facon, men som også kan laves i et moderne køkken.

### Madlavning på bål

Når man skal lave mad på bål er det vigtigt at man får lavet et bål som passer til det man skal lave. Hvis man skal koge skal man have blussende ild, men skal man stege eller grille kræves derimod gode gløder. Har man en stor bålplads, vil det være en fordel at have et koge bål i den ene ende og derfra kunne skubbe gløder ned til en stegeild i den anden ende.

Vikingerne brugte bl.a. jerngryder som de hang op i en trefod over ilden. Man kan godt selv lave en trefod af tre kraftige pinde som bindes sammen. Gryden skal være af jern, stål eller aluminium uden barkelit- eller plastikhåndtag, og hænges op med nogle kroge og en lille kæde eller et stykke reb. Gryden kan også placeres direkte i bålet eller hæves lidt op ved at lægge tre nogenlunde lige store sten under så gryden støttes godt og der samtidig kommer luft til ilden. Hvis man bruger opvarmede sten i forbindelse med madlavningen så husk, at det aldrig må være flintesten fordi de springer. Stegespid og lignende skal altid være af helt frisk træ, f.eks. hassel. Husk at skære et stegespid tykt nok.

*Vigtigt – Gem aldrig bålmat til næste dag, heller ikke i køleskab. Af hensyn til risiko for opformering af jordbakterier, som kan give maveinfektion*

### Byggrød (ca. 4 personer)

3-4 dl groft bygmel

1 liter vand

2 æbler

evt. hasselnødder

lidt salt

Bring vandet i kog. Derefter drysses bygmelet i under omrøring. Grøden bringes atter i kog og koger i 5 minutter. Æbler og evt. nødder koges med de sidste par minutter. Karret trækkes væk fra ilden og stilles nær ilden i ½ til 1 time, hvorefter grøden er klar. Til servering kan kommes en klat smør eller honning i grøden og der kan drysses tørrede bær eller ristede brændenældefrø over.





### **Brændenældesuppe med kød (ca. 4 personer)**

1-1½ liter vand

½ kg kød (svin, okse, får, kylling eller fisk)

3 pastinakker

2 store løg

ca. 3 kopper topskud af brændenælder

krydderurter

evt. salt

Kødet sættes over i koldt vand, bringes i kog og koger ca. en time. Suppen skummes. I mens ordnes løg og pastinak og skæres i små stykker. Brændenælderne vaskes grundigt og hakkes groft. Grøntsager og brændenælder tilsættes suppen efter ca. ½ time, sammen med selvvalgte krydderurter. Når kødet er mørt tages det op og skæres i tern, som kommer tilbage i suppen. Den smages til med salt og er klar.

### **Gryderet med hestebønner (ca. 4 personer)**

4 dl hestebønner (nb! Må ikke spises rå)

3 store løg

3 store madæbler

¼ l syrnede fløde

1 tsk. Timian

½ tsk. Knuste sennepsfrø

1-2 fed hvidløg

lidt salt

lidt smør

persille

Skyl bønnerne og sæt dem i blød natten over i 3-dobbelt vandmængde. Kassér udblødningsvandet. Kog bønnerne møre i rigeligt vand 1 -1½ time og hæld kogevandet fra.

Skær løg og æbler i skiver og tern og svits begge dele i smørret. Tilsæt krydderier og syrnede fløde samt hestebønner og lad det hele simre ca. 10 minutter. Drys med persille.

### **Små flade brød**

Ælt groft hvedemel med væske (valle, vand, mælk eller kærnemælk). Dejen skal være god sammenhængende men ikke for våd. Del dejen i små kugler på størrelse ca. med en golfbold. Tryk dem flade. De steges på en pande over bål eller på forvarmede flade sten. De skal vendes ofte og er færdige når de lyder hule, hvis der bankes på dem med en negl. Der kan blandes honning, salt, tørrede frugter, nødder og lign. i dejen. De færdige kager smager godt med en klat smør eller honning.





### **Smør**

Pisk fløde til flødeskum. Forsæt med at piske til flødeskummen deles i smør og kærnemælk. Tag smørret op i en kop og tryk det igennem med en ske, så fjernes kærnemælken. Smørret kan æltes med salt, så holder det længere.

Bruges fløde fra supermarkedet kan man med fordel stille det i stuetemperatur i ca. 12 timer, så er det nemmere at piske.

&-8 tynde afbarkede pilegrene der bindes sammen, fungerer fint som piskeris.

### **Kærnemælksost**

Kærnemælken opvarmes til ca. 40 grader – lidt mere end håndvarmt. Herved skiller kærnemælken i hvide klumper, som er ostemasssen og en grøngul væske, som er vallen. Når kærnemælken skiller tages gryden/lerkarret fra varmen og vallen sis fra gennem et løstvævet klæde.

Der må ikke røres i kærnemælken mens den opvarmes, men træk en slev forsigtigt igennem en enkelt gang eller to for at fordele varmen.

Kærnemælksosten kan krydres med timian, hvidløg, mynte eller den kan røres med lidt fløde og tilsættes æbler og nødder.

### **Tørrede æblesnacks**

Stilk og blomst fjernes, og kernehuset skæres ud af det hele æble. Æblet skæres ud i tynde ringe og kan enten ligges på en rist og tørres i ovnen ved. Max 50 grader i ca. 6 timer, eller de kan trækkes på en snor og hænges i et varmet rum, evt. over brændeovnen i ca. 1 døgn.

Især store, faste og lidt syrlige æbler er gode at tørre.

### **Velbekomme!**

