

Forberedelsesmateriale til forløbet Oldtidsmad på

Frederikssund Museum

Kurt Villumsen og Lotte Lai Sørensen, April 2014



Intro

Hvordan kan vi egentlig vide, hvad oldtidens mennesker har spist og drukket, og hvordan man har tilberedt maden?

Vores viden om maden og hvordan den har været tilberedt kommer fra de arkæologiske fund, vi har fra oldtiden. Det er fund fra bopladser, hvor oldtidens mennesker har boet i forskellige perioder, fund fra deres grave og fund af mennesker og ting, som man har ofret i moserne til guderne. Fundene har givet viden om hvilke ressourcer, der har været i naturen, og hvordan teknologien har udviklet sig op igennem oldtiden. Helt overordnet opdeler vi oldtiden i Danmark i 5 tidsafsnit, nemlig jægerstenalder, bondestenalder, bronzealder, jernalder og vikingetid. Oldtiden er den periode af vores historie, hvorfra der ikke er nogen nedskrevne fortællinger om mennesket, og hvordan man har levet. I det nuværende Danmark er det først i slutningen af jernalderen, vi har nogle få skriftlige kilder, der fortæller om menneskene og deres levevis i Norden. Af den årsag må vi fortælle historien om jægerstenalder, bondestenalder, bronzealder og jernalder ud fra de spor, ting eller rester, disse folk har efterladt, mens vi fra vikingetiden er heldige også at have skriftlige beretninger at støtte os til.

Mad og drikke i Jægerstenalder

Jægerfolkets menu var sammensat af forskellige dyr fra land og vand, men også af planter, urter, bær og svampe. Jægerfolkene boede en stor del af året ved havet, fjorden eller søer i hytter eller hyttelignende skindtelte, som var hurtige at bygge og tage ned igen, så man let kunne flytte fra sted til sted alt efter hvor de gode byttedyr, planter og frugter var. Den største del af landskabet var bevokset med lavt krat eller tæt skov.

Ingen opskrifter

Fra jægerstenalderen findes der ingen opskrifter på mad. Men tidens mad kan næsten genskabes, hvis man ser på de redskaber, som jægerfolket brugte, og de dyr vi ved, der levede på den tid.

Skoletjenesten, Frederikssund Museum - Oldtidsmad

Ved at undersøge menneskenes affald kan vi få at vide, hvordan maden blev tilberedt og spist. På menneskeknoglerne kan det ses, at jægerfolket generelt var sunde og modstandsdygtige, og at de spiste godt, for der var få mennesker og masser af dyr og planter at bruge af.

Hvor kom maden fra, og hvordan fik man fat i den?

Gennem hele jægerstenalderen flyttede menneskene, som sagt, rundt afhængigt af, hvor der var mad, især dyr og planter. Dyrene på land blev nedlagt med bue og pil, køller, spyd eller fanget i fælder. Man havde hunde til at hjælpe med jagten. Man spiste både kød, indvolde, marv og hjerne af de slagtede dyr. Man har også spist fugleæg. Fisk blev fanget med fiskekroge eller ålelystrer, i fiskeruser og net.



Figur 1 Kopi af jægerstenalder fiskeruse



Figur 2 Kopi af fiskelyster

Større dyr i vandet fangede de med harpunspidser af ben. Fra vandet indsamlede man også østers, muslinger og snegle. Nyere forskning har vist, at man dengang åbnede muslingerne ved hjælp af ild og varme - ikke skarpt værktøj. Der var forskel på, hvad man kunne samle og jage om sommeren og om vinteren.

Men det var ikke kun dyrene, der var vigtige i jægerfolkets mad. Den største del af maden var planter og frugter. Man indsamlede alle mulige planter, rødder, frø, frugter og svampe samt honning fra skovens bistader.

Drikkelse

I jægerstenalderen havde jægerfolket ikke mulighed for at drikke mælk. De havde nemlig ingen husdyr, der kunne give mælk. Men de kunne sandsynligvis lave mange andre drikkevarer. Med blomster, bær og frugter kunne de lave mange former for saft, og vand var der jo masser af. Først i de sidste par 100 år af jægerstenalderen, i slutningen af Ertebølle-tid, ved vi, at man begyndte at holde husdyr, som kunne give kød og mælk.

Hvordan tilberedte og opbevarede man maden?

Gennem hele jægerstenalderen brugte jægerfolket knive af flint til at skære med. De har sandsynligvis også haft skærebrædder og tallerkener af træ. I spande af bark, pileflettede kurve og skindposer kunne de indsamle bær og planter.

Måden at tilberede maden på ændrede sig meget. I den ældre jægerstenalder havde de fx ingen krukker til at koge maden i. Kød blev sandsynligvis stegt på spid, i jordovne, tørret eller røget. Men maden kunne også koges i beholdere af træ, skind eller bark ved at lægge brændende varme sten ned i beholderne.

I Ertebøllletiden begyndte de at lave krukker og små kopper af ler. Krukkerne var spidse i bunden, så de kunne stilles i gløderne i ildstedet uden at vælte. Man begyndte også at lave skeer af træ, men fingrene har nok altid været det mest brugte bestik!



Figur 3 Kopi af Ertebølle-lerkar ved ildsted



Figur 4 Kopi af jægerstenalder kystboplads med hytter

Mad og drikke i Bondestenalder

I bondestenalderen var man blevet bønder. Man flyttede ikke længere rundt i landet efter, hvor maden var, som i jægerstenalderen. Man bosatte sig længere væk fra kysterne i større huse, hvor man havde husdyr, og man ryddede dele af skoven, så man kunne lave marker, hvor man kunne dyrke afgrøder, specielt korn. Man tog dog stadig ud til kysterne for at fiske eller samle muslinger og snegle.

Maden i bondestenalderen fulgte årstiderne. Korn blev hurtigt en naturlig del af kosten og var vigtigt, fordi det havde en lang holdbarhed og kunne spises hele vinteren.

Grød og brød

Stenalderbønderne dyrkede dværghvede, emmer, enkorn og nøgen-byg på deres marker. Når kornet var høstet, blev det ristet, så det kunne holde sig længe. Det blev malet til mel på en gruttekværn i små portioner, når der skulle laves brød eller grød.

En gruttekværn bestod af to sten – en stor og en lille. Den store sten kaldes for liggeren og har en jævn overflade. Den lille sten kaldes for løberen og er på størrelse med en stor hånd. Man malede (eller

gruttede) kornet til mel ved at lægge en håndfuld korn på liggeren og skubbe løberen frem og tilbage over kornet.

Kød og fisk

Bønderne holdt grise, får, geder og okser på bopladsen. Det ved man, fordi der findes mange knogler fra disse dyr i møddinger ved bøndernes bopladser. Fra okser og geder fik stenalderbønderne, ud over kød, mælk som de kunne lave smør og ost af. Svin og får blev holdt for kødets skyld.

Der er fundet krukker med rester af fiskeskæl og - knogler, så fiskesuppe eller kogt fisk har også været en del af menuen.

Indimellem gik man på jagt efter vildt såsom rådyr, kronhjort, ænder og gæs.

Frugter, bær og grønt

Om sommeren var der hyldebær, hindbær og æbler. Urter som vejbred, røllike, kløver og bynke kunne også indgå i kosten i supper eller stuvninger. Hasselnødder blev flittigt indsamlet og spist hele vinteren.

Krukker og skeer

I husholdningen blev der brugt store forrådskar, skåle og kopper. Man havde ikke tallerkner som i dag. I stedet spiste man af samme kar med træskeer.

Små brød blev bagt på bageplader af ler, der blev varmet op i bålet.

Drikkelse

Fra begyndelsen af bondestenalderen findes mange lerflasker, der har indeholdt drikkelse såsom vand, saft eller mælk. Flaskerne er sikkert efterligninger af vandbeholdere i skind.

Mad og drikke i bronzealderen

Bronzealderens folk levede også som bønder. De dyrkede jorden og havde husdyr. De gik også på jagt og indsamlede planter i skoven og fiskede. Deres store huse var, ligesom stenalderbøndernes, indrettede så husdyrene kunne være indenfor om vinteren i husets stald-ende. Bronzealderens bopladser lå lidt væk fra kysten ligesom bondestenalderens bopladser. Gødningen fra husdyrene blev brugt til at gøde afgrøderne på markerne. Det var vigtigt at indsamle forråd om sommeren, så man havde nok mad til hele vinteren.

Hvor kom maden fra?

Det meste af bronzealderfolkets mad kom fra landbruget. På markerne høstede man korn, ærter og hirse. Fra gårdens husdyr - kvæg, får, geder og grise - fik man kød og mælk. Man indsamlede frugter, planter, bær, svampe og honning i skoven. Derudover gik man også på jagt og tog på fisketur.

Hvad spiste man?

Ost, grød, brød og vilde frugter og kød har sikkert været en stor del af kosten. Man har ikke haft de samme grøntsager, som man har i dag. Når man ville have noget grønt, så indsamlede man spiselige planter som f.eks. hvidmelet gåsefod, som i dag regnes for at være ukrudt. Man gik også til kysten om sommeren og samlede muslinger, snegle og østers.



Figur 5 Suppe med korn

Lerkar og grubeovne

Maden blev lavet på ildstedet i huset. Her kogte man kødet og grøntsagerne, men man kunne også stege det i en grubeovn, hvor kødet blev stegt i 1-2 timer var kødet gennemstegt.

Ød kunne koges, og grøntsagerne blev stegt. Efter nogle

Hvad spiste man maden med?

Når man spiste sin mad, brugte man skeer til at spise med. Skeerne kunne være lavet af horn eller af træ. Maden blev skåret ud med knive af enten bronze eller flint. En del mad blev nok også spist med fingrene. Til store fester eller religiøse ceremonier hos de rigeste høvdinge, har man brugt kar af bronze til maden og drikkeskåle af bronze eller guld.

Indsamling af forråd

Om sommeren og efteråret var naturen rig på mad, og det var tid til at høste og slagte. Om vinteren og foråret var der til gengæld ikke megen frisk føde at finde. Derfor var det vigtigt at indsamle så meget forråd om sommeren og efteråret, at man havde mad til resten af året.

For at den friske mad ikke skulle rådne, var man nødt til at konservere den. Man kunne konservere mælken ved at lave den til ost og smør. Kød blev tørret og røget. Kornet blev ristet og tørret. Frugter, bær og planter blev også tørret.

Brygmestre

Af honning, vand og krydderier bryggede man mjød - en mellemting mellem øl og vin. Mjød blev nok ikke drukket hver dag, men var en særlig drik, der blev drukket til de store offerfester. I Egtvedpigens grav, en egetræskiste, stod en lille barkspand med en sådan gæret drik. Drikken indeholdte hvede, tyttebær/tranebær, porse og honning.

Mad og drikke i jernalderen

I jernalderen levede man stadig som bønder. En stor del af Danmark var opdyrket. Man boede i landsbyer, som især lå inde i landet. Landsbyerne bestod af flere gårde og flere bygninger, end de huse man boede i, f.eks. forrådshuse, smedjer og andre værkstedshuse. Stalden var stadig i den ene ende af beboelseshuset, langhuset. Markerne lå udenfor selve landsbyen, som var omkranset af et hegn.

Menuen i jernalderen varierede fra byggrød med frø af vilde planter til steg, fisk og frugt fra skoven. Køer var det vigtigste husdyr i jernalderen. I nogle af de største landsbyer fra jernalderen har man haft over 300 køer. Køerne græssede udenfor landsbyen, mens de grise, man havde, fik lov at gå i skoven, hvor de selv måtte finde føden. I løbet af jernalderen begyndte man også at holde høns. Det betød, at man kunne få æg til madlavningen uden at skulle ud i naturen for at samle dem.

Madlavning

Maden blev lavet over åben ild. Enten på ildstedet i huset eller på bål udenfor. Selvom perioden kaldes jernalderen, havde man ikke så meget jern, at man lavede gryder og pander af det. Man brugte gryder, krukker og kar fremstillet af ler til at tilberede maden i. Gryde- og spiseskeer var af træ, mens knivene var lavet af jern.

Tollundmandens sidste måltid

Undersøgelser af Tollundmandens og andre moseligs maveindhold viser, at man bl.a. spiste grøddretter lavet af byg og masser af frø fra hørplanten og fra vilde planter såsom pileurt, dodder og hvidmelet gåsefod, som vi i dag betragter som ukrudt.

Markernes afgrøder og de vilde planter

På markerne dyrkede man kornsorter som byg, hvedespelt, havre og lidt rug. Desuden hør, hestebønner og hårde ærter. Men man har også samlet vilde urter, nødder, bær, frugt og svampe til madlavningen.

Brød og grød

Kornet til brødet blev malet til mel mellem to sten kaldet en skubbe- eller gruttekværn. I løbet af jernalderen dukker en ny type kværn op, drejekværnen. Det har betydet, at arbejdet med at lave mel er gået hurtige end tidligere og man har kunnet lave større portioner mel af gangen. Man brugte surdej til at få brødet til at hæve. Melet blev også brugt til grød.



Figur 6 Brød og mælkeprodukter, smør og ost med urter



Figur 7 Drejekværn

Mælk fik man fra geder og køer. En ko kunne give et par liter mælk om dagen om sommeren, når den fik mad nok. Mælken blev brugt til at lave ost, smør og måske tykmælk af.

Kød fra husdyrene

Man spiste kød fra køer, får, grise og geder, men ikke hver dag. På knogleresterne af fårene fra jernalderbopladsene kan man se, at fårene ofte er slagtet før de var et år. Det viser, at man har været mest interesseret i fårets kød og ikke dets uld. Når man slagtede et dyr, var man nødt til at spise det hurtigt, for ellers rådnete kødet. Man har sandsynligvis tørret eller røget kødet for at kunne gemme det i længere tid.

Jagt og fiskeri

Man gik ikke så ofte på jagt, men ind imellem fik man alligevel skudt en hjort. Om sommeren gik man som tidligere ud til kystområderne og fiskede eller samlede forråd af muslinger, snegle og østers.

Til den søde tand

Honning og frugt som fx vilde æbler, blommer, jordbær, hindbær og brombær var de søde sager, som man havde. I skoven samlede man også hasselnødder.

At drikke

I jernalderen har man kunnet drikke vandet i søer og åer, og man har også hentet vand op fra jorden i brønde. Man bryggede den stærke drik mjød på honning, og til øl brugte man korn og urter.

Drikkehorn og lerkopper

Drikkehorn lavet af koens horn findes ind imellem i de rige grave sammen med spandene med mjødrester i. Om drikkehorn har været til hverdagsbrug, ved man ikke. Til daglig har man nok drukket af lerkopper eller træskåle.

Mad og drikke i vikingetiden

I vikingetiden levede den største del af befolkningen af landbrug, fiskeri og handel. Udover landsbysamfundene og enkeltgårdene samledes en del efterhånden i egentlige byer i kystnære områder, hvor deres skibe kunne lægge til. Vikingernes opfindelse af de store sejlskibe betød, at de kunne bringe råvarer til madlavningen hjem fra andre lande i Europa og Norden og, at de kunne fiske i større mængder ude på havet. Vikingerne spiste kød, korn- og mælkeprodukter fra deres egne gårde og fisk fra havet. Uover vand og mælk drak de masser af øl.

Kød

Vikingerne spiste mange forskellige typer kød. F.eks blev der spist kød fra køer, grise, får, lam, geder, gæs og høns. I Danmark fangede vikingerne også fisk og sæler, mens man på Nordatlanten fangede hvaler, hvalrosser og nogle steder isbjørne og rensdyr.

Tilberedning

Det meste kød blev kogt eller stegt i en gryde, der var lavet af jern eller fedtsten. Fedtsten eller klæbersten, som det også kaldes, er en blød stenart, der bl.a. findes i Norge. Jerngryderne kunne være hængt op i en krog over ildstedet i nogle kæder.

Nogle gange blev kødet stegt på jernspid eller en rist direkte over bålet. Kød og fisk blev tørret eller saltet, så det holdte sig friskt i lang tid. Vikingerne lavede en gang imellem en form for pølser eller paté af indmad og blod, der blev blandet og puttet ind i rensed tarmskind.

Krydderier og grøntsager

Vikingerne kendte flere vilde planter og urter, som blev brugt til at krydre maden. Det var bl.a. enebær, kommen, sennepskorn, peberrod og hvidløg. Desuden samlede man vilde æbler og nødder i sensommeren og spiste vilde bær og honning fra skoven. Vikingerne spiste ikke særligt mange grøntsager. De spiste dog kål, løg, bønner og ærter.

Mælkeprodukter

Vikingerne drak mælk fra både køer, geder og får. Fløden blev desuden skummet af mælken og kærnet til smør eller lavet til ost. Den overskydende valle blev også drikket. Smørret blev blandet med meget salt for, at det skulle holde sig friskt i lang tid.

Korn

Korn blev brugt til at lave grød, brød og øl af. Byg og rug blev brugt til brød, der blev bagt på en pande over bålet gløder. Nogle steder havde man store murede ovne af ler inde i huset, hvor man bagte brødet. Det var kun få steder, at man havde rigtige ovne. Først i slutningen af vikingetiden blev ovne mere almindelige. Hvedebrød var kun en luksusvare for de rige.



Figur 8 Kopi af vikingetidsovn

Drikkelse

Øl blev fremstillet af byg og blev drukket i store mængder. Mjød var en anden populær drik. Det var en sød, gæret drik fremstillet af honning, vand og krydderier. Vin lavet af vindruer var også kendt, men den skulle importeres fra f.eks Frankrig og var derfor en luksusvare, som kun de rigeste havde råd til. Desuden drak vikingerne mælk og vand.

Hvad spiste og drak de af?

Vikingerne spiste oftest af træ-brædder eller mindre skåle. Kopper var normalt af træ. Men de rige vikingers kopper kunne også være lavet af sølv eller glas. Desuden drak man også af køhorn. Kødet blev skåret ud med en kniv, og grød og stuvning blev spist med en ske af træ eller ben. Man havde træ-trug og fade til at have maden i og stegegafler af jern til kødet.

Læs mere om oldtidsmad i Danmark eller opskrifter herpå

Gielsager Pedersen, Anne Mette:

Smag på oldtiden. Forhistorisk madlavning, Forlaget Flachs 1995

Ramskou, Torkild: Stegt og kogt i Danmarks oldtid. Nationalmuseet, København 1974.

Didriksen, Ulla et al.:

Anderledes skolegårde og legepladser. En idébog om haver, dyrehold og historiske værksteder. Skoletjenesten, København 1993.

Eller gå online på: <http://www.sagnlandet.dk/MADOPSKRIFTER> eller <http://kokkepigen.natmus.dk/kategori/oldtidsmad>