Havespor i fortiden

- et tværfagligt tema mellem historie og madkundskab

4. klasse

Kirsten Jensen University College Lillebælt

Indhold

Elevmateriale. Havespor i fortiden. 4. klasse. 3

Modul 1. Historiske kilder 3

Opgave 1. Tidslinje. 4

Modul 2. Dagligliv i tidsperioden år 900 – 1300. 5

Opgave 2 Afgrøder. 7

Opgave 3. Kender du de forskellige grøntsager og frugter? 7

Grøntsager og frugter 8

Grøntsager 8

Frugter 8

Vilde planter 8

Modul 3. Dagligmad i tidsperioden år 900 – 1300. 8

Opgave 4. Fladbrød 11

Modul 4. De fire årstiders mad i 900 – 1300 tallet. 12

Sæsoner. 12

Hvilken mad kunne man lave på de 4 årstider? 13

Foråret. 13

Opgave 5. Opskrifter til foråret 14

Sommeren. 17

Opgave 6. Opskrifter til sommeren. 20

Efteråret. 21

Opgave 8. Årets fester. 21

Opgave 9. Høstfest. 22

Gryderet med hane og vilde svampe. 22

Vinteren. 23

Opgave 10. Gem maden. 24

Modul 4. Opsamling og formidling. 26

Opgave 12. Billedfortælling 26

Elevmateriale. Havespor i fortiden. 4. klasse.

Modul 1. Historiske kilder

Læringsmål:

- Du kan gøre rede for spor fra fortiden som kilder.
- Du kan sætte ca. årstal på tidperioden vikingetiden og den tidlige middelalder.
- Du kan forklare, hvorfor kun norden har en vikingetid.

Vores historie er begravet i jorden vi går på. Der er rester efter fx mad, frø, urter, dyr og mennesker, gamle bygninger, keramik og redskaber. Historiske 'fodspor', der ligger i forskellige lag i jorden, på havbunden, i søer eller moser.

Ved at analysere fortidens fund under mikroskop, kan arkæologer finde ud af, hvordan man har udnyttet det fundne til mad. Det kan fx være planterester, pollen, vilde planters frø, frugtsten og andre vækster. Eller ved at analysere maveindholdet på moselig eller menneskers afføring.
Siden jægerstenalderen omkring år 4000 f. kr. har mennesket indsamlet spiselige planter, frugter, bær og rødder. Tørrede plantedele kunne gemmes vinteren igennem.

Nøddeskaller fundet i jordlag.

Kilde: Bettina Buhl: Historien om danskernes mad i 1500 år. Dansk Landbrugsmuseum

Gravballemandens maveindhold bl.a. vilde planters frø.

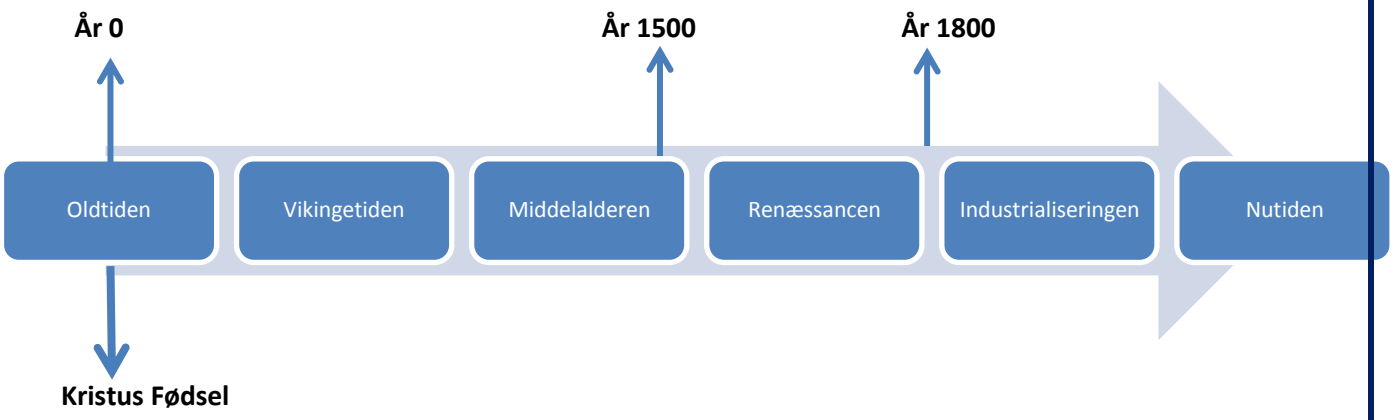
Kilde: Dansk Landbrugsmuseum: Dansk Madhistorie.

Generelt set har plantematerialer været brugt til andet end mad – også til byggematerialer, medicin, til beklædning fx hør og plantefarvning af garnet. Viden om forhistoriske plantedele er begrænset. Men da planterne går igen i forskellige fundsammenhænge fx fra maveindhold af moselig og forkullede rester enten på indersiden af kogekar eller som led i en tørringsproces ved siden af bålstedet er det sandsynligt, at de har indgået i kosten.

Kilde: Dansk Landbrugsmuseum: Dansk Madhistorie. Skår af lerkar fra fjerne egne fundet i Ribe.

Opgave 1. Tidslinje.

a. Tegn ind på tidslinjen nedenunder, hvornår jægerstenalderen var.



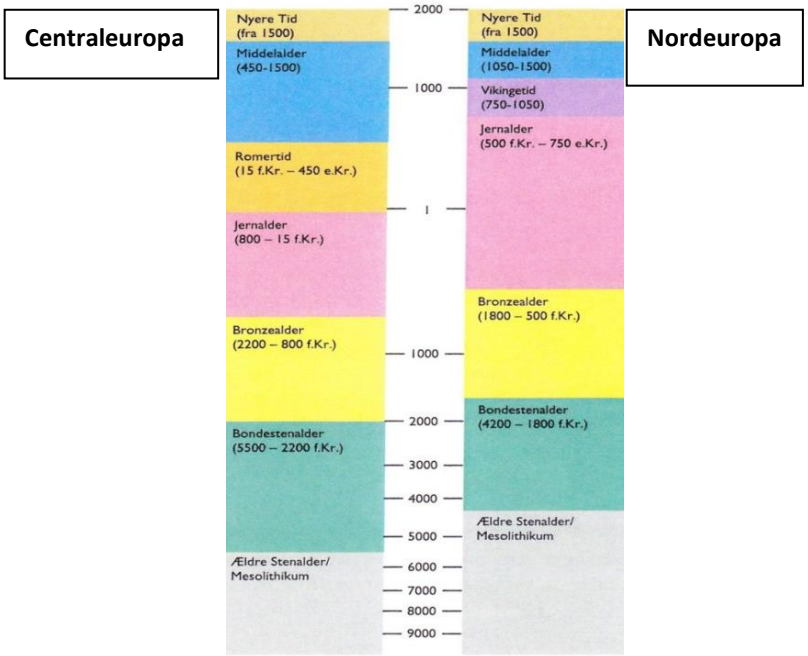
Vikingetiden og den tidlige middelalder.
Vikingetiden varede fra ca. år 750 – 1050.
Den tidlige middelalder fra ca. år 1050 - 1300

b. Sæt årstal på, hvornår Vikingetiden begyndte og sluttede på ovenstående tidslinje.
c. Sæt årstal på, hvornår middelalderen begyndte på ovenstående tidslinje.

Se film om vikingetidens historie: https://www.youtube.com/watch?v=17Xzpna5nUU

Norden - set i forhold til resten af Europa.

Da vi her i Danmark havde vikingetid, havde man middelalder i det centrale Europa.



Kilde: Karg, Steinhauser-Zimmermann, Bauer: En kulinarisk rejse gennem tiderne.

Spørgsmål:

? Hvilken betydning havde det, at Europa var længere fremme end norden mht. udvikling af kornarter, frø og planter til spisebrug?

? Kender du en særlig begivenhed i den tid, de kalder romertiden i Centraleuropa? Den har betydning for danskere den dag i dag.

? Hvorfor har vi noget, der hedder Vikingetid og ikke Romertid?

? Hvornår startede Middelalderen ca. i Centraleuropa?

? Hvornår startede Middelalderen ca. i Danmark?

Modul 2. Dagligliv i tidsperioden år 900 – 1300.

Læringsmål.

- Du kan fortælle om vikingernes dagligliv i forhold til arbejdet med at skaffe mad året rundt.
- Du kan sætte navn på forskellige frugter, grøntsager og vilde planter og sammenkæde navnet med fotos.
- Du kan gøre rede for en grøntsags vej fra jord til bord.

Tidsperiodens dagligliv.

Menneskene på den tid levede hovedsagligt i nærheden af større vandløb eller ved kysten. Stolpehuller og andre fund fra huse viser, at de har levet i landsbysamfund – ofte med en storgård og flere mindre gårde. I løbet af denne tidsperiode vokser landsbyerne sig større og efterhånden udviklede bønderne metoder til at gøre dyrkning af jorden bedre. Det meste af deres tid gik med at bygge nyt, lave hegn, passe dyr og dyrke afgrøder på marken eller i indhegnede haver. Dagliglivet i landsbyen gik med at hugge brænde og at skaffe føde nok til både mennesker og dyr.

? Hvor lang tid bruger din familie om dagen på at skaffe mad og tilberede den?

Hvad spiste man hos den almindelige befolkning i perioden fra år 900 - 1300?

Tilsyneladende har mennesker i Danmark i den sene vikingetid og i den tidlige middelalder (ca. år 900 – 1300) fået en varieret kost. Hvor fik de maden fra? Hvordan skaffede befolkningen mad? Hvad dyrkede de?

Generelt om mad i perioden:

I perioden fra vikingetidens begyndelse og langt hen i middelalderen drejede det sig om at få mad nok for de almindelige mennesker, der levede i Danmark. Det meste af dagen gik med at samle, jage, dyrke små havelodder og drive landbrug med husdyr og marker. Husholdningen skulle planlægges og tilpasses årstiderne. Den typiske bondefamilie var selvforsynende. De havde husdyr som får, kvæg og høns at passe og afgrøder i små haveindhegninger og på marken at dyrke. Der var dog også mennesker, der ikke producerede al deres mad selv, men som i stedet fik sit behov for mad dækket ved at handle eller bytte på det lokale marked. Det kunne fx være smeden eller fiskeren.

Se video om mad i vikingetiden: https://www.youtube.com/watch?v=Tsgu4PBZaeI

Haven og markerne.

Marken lå som jordlodder i forbindelse med landsbyen. Den indhegnede have lå tæt på husene.

Indhegnet have ved hus.

Hø tørres til vinterfoder for koen

Året gang i marken og i haven.

	Forår	**Sommer (august)**	**Efterår**	**Vinter**
Mark / Haveaktivitet	Forarbejde, gøde jorden Så frø, luge	Luge Høste	Høste, Så efterafgrøder.	Jorddække, kompost
Hvad dyrkede man i tidsperioden år 900 – 1300?				
Afgrøder – Marken.		Byg Dværghvede Havre Rug	Kålroer Sennep	Passe på forråd
Afgrøder – haven / Kålgården	Karse Kvan Ramsløg Vilde urter Krydderurter	Ærter Rød og grøn Havemælde Humle Hvidløg Skovjordbær Skovløg Syre	Pastinak Brombær Hestebønner Hyben Hyldebær Kål Løg Peberrod Æbler	Passe på forråd

? Hvilke af ovennævnte afgrøder kender du?

Opgave 2 Afgrøder

Gå på besøg i en køkkenhave og tag fotos af afgrøder. Eller prøv at finde billeder af de forskellige afgrøder.
Sæt navn og billeder ind i skema:

Navn	Foto	Navn	Foto

Opgave 3. Kender du de forskellige grøntsager og frugter?

Læringsmål:

- Du kan kende forskel på forskellige vilde planter, frugter og grøntsager.
- Du kan beskrive nogle vilde planter, frugter og grøntsager fra tidsperioden i billeder og ord.

Grøntsager og frugter, som du kender i dag, havde man også den gang. De er gennem tiden blevet forædlet til det, du kender i dag.

Se listen over spiselige grøntsager og urter fra perioden herunder.

Løg *Hvidløg* *Rødbede* *Peberrod* *Gulerødder (hvide), Pastinak* *Bær (sure og søde kirsebær, hyld, druer, solbær, hindbær, skovjordbær,brombær)*	*Grønkål* *Ærter* *Kålroe* *Bønner* *Roe* *Æbler* *Majroe* *Hyben*	*Krydderurter* (dild, persille, karse, koriander, mynte, salvie, merian, timian og sennep) *Endivie* (julesalat) *Pærer* *Kræge (mirabeller)* *Nødder*

Skriv de forskellige vilde planter, grøntsager og frugter i skemaet herunder.
Hent oplysninger i teksten herover. Du kan også slå dem op på http://www.raavareguiden.dk/
Du kan også bruge billeder og fotos, du har taget i afsnittet om årets gang s.12 .

Grøntsager og frugter

Grøntsager	Frugter	Vilde planter

Hyldebær

Hyben

Timian

Strandkål

Grønkål

Modul 3. Dagligmad i tidsperioden år 900 – 1300.

Læringsmål:

- Du kan forklare, hvilke måltider, man spiste dengang.
- Du kan tilberede retter fra tidsperioden.

Dagligdagsmad i tidsperioden kan overordnet set beskrives som stuvninger af kød og grønsager smagt til med urter af forskellig slags. Grød og brød var hovedernæringen, men også suppe, vælling, kogte grønsager og forskellige typer af kød som haner, får, okser samt fisk og skaldyr blev spist jævnligt. Men den præcise sammensætning af ingredienser afhang selvfølgelig af årstiden. Undersøgelser af skeletter viser, at vikinger i de fleste af årets måneder havde adgang til et sundt og varieret forråd af ingredienser.
I denne tidsperiode kendte man til mange vilde planter og urter, som blev brugt til at krydre maden med. Der blev brugt klassiske ”nordiske” krydderurter som dild, enebær, kommen, sennepskorn, ramsløg og peberrod. Men også koriander, merian, mynte og timian har vokset i Danmark. Der har også været anvendt et væld af planter, som er ”glemt” i dag, men som har overlevet i folkemedicinen, blandt andet bynke, cikorie, kamille, kvan, røllike og vejbred.

Skemaet viser hvilke fødevarer den gennemsnitlige familie kunne have til rådighed.

Kød og fisk	Grøntsager, frugt og bær	Korn og mælkeprodukter	Krydderurter
Kød fra tamdyr: Okse, svin, får, hest, ged, fjerkræ som høns og gæs samt deres æg *Kød fra jagt:* Hjort, hare og vildsvin har nok i de sydskandinaviske egne mere været luksusmad, mens sæler, hvaler, fuglevildt og rener i Nordskandinavien har været en stor del af kosten *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	*Fra køkkenhaven:* Ærter, bønner, kål, løg, hvidløg, porrer *Indsamlet i Skoven:* Rødder, stængler og blade fra kvan *Vilde bær:* Hindbær, jordbær, blåbær og brombær *Frugter:* Æbler, hyben, slåen, blommer, kirsebær og hyldebær	*Kornsorter:* Især byg, rug, og havre, men man har også kendt hvede *Indsamlede frø:* Der er ingen sikre kilder på indsamling af frø i Vikingetiden *Mælkeprodukter:* Mælk, smør, forskellige oste og valle	*Fra Køkkenhaven:* Karse, kommen og sennep *Fra naturen:* Porse, røllike, timian, kvan og enebær *Andet:* Honning har været det eneste sødemiddel og blev brugt i maden og i mjød. Salt blev importerede fra østersølandene eller blev fremstillet ved inddampning af havvand

Kilde: Roskilde Vikingemuseum: Mad i vikingetiden.

Måltiderne i 900 – 1300 tallet.
For at skaffe mad nok, skulle der arbejdes hårdt dagen lang. Derfor havde folk brug for en fedtrig kost- ikke mindst om vinteren. De fik fx kød, fisk, grøntsager, korn og mælkeprodukter. Søde sager blev indtaget i form af bær, frugter og honning.

Hvilke måltider var der i løbet af en dag?
De historiske kilder er sparsomme med hensyn til periodens mad og drikke. Fund tyder på, at der har været to hovedmåltider: Morgenmad og aftensmad. Arbejdsdagen fulgte dagens og lysets længde, så om sommeren kunne det være nødvendigt at skyde mellemmad ind i form af noget brød, lidt pølse, røget fisk eller ost.

Kogekunsten var meget enkel og foregik over åben ild på et bålsted. Kogegrej blev lavet af jern eller ler samt redskaber af metal, træ eller horn. Man spiste omkring et fælles bord eller omkring bålpladsen. Af service til at spise med brugte man træ- eller lerskåle, kniv og ske. Så retterne, der blev serveret, skulle kunne spises med det.

Kogested

Grøden koges og pølserne ryges

Måltiderne blev i tilberedt midt i beboelseshusets store rum, om så det var kongens store hal eller bondens hus. Først i middelalderen fik man en opdeling og specialisering af rummene efter funktion. Bagning kunne dog allerede i vikingetiden været skilt ud i et rum for sig pga. brandfaren.

Korn og brød.

I tidsperioden 900 – 1300 dyrkede man især rug, byg, havre og i mindre grad hvede. I vikingetiden bagte man små flade brød af byg, rug eller hvede. Fladbrødene blev lavet af mel, vand lidt salt – og evt. sødet med honning. Brødene blev bagt på en pande eller en flad sten over bålets gløder. I slutningen af vikingetiden bagte man også større brød af rug og byg i lerovne – ofte kun en gang om måneden.
De store, hævede rugbrød, som vi kender dem i dag, kom først senere i middelalderen med de murede stenovne. Brød blev bagt med surdej - især rug men også byg var det almindeligste at bage med. De giver begge et hårdt og langtidsholdbart brød.
Man lavede også grød af byg og havre. Herudover dyrkede vikingerne også andre korntyper som boghvede, spelt, emmer, hør og hirse. Rug og byg var dog de vigtigste kornsorter i vikingetiden. Hvede var dengang en sjælden sort og blev anvendt som luksusprodukt, som kun de rige havde råd til. Hvedebrød var til fest og højtider.

En lerovn.

Stenkværn til male korn med.

Små rugbrød er stillet til hævning

Opgave 4. Fladbrød

Læringsmål:

- Eleven kan tilberede gærdej til fladbrød.
- Eleven kan eksperimentere med forskellige urter i fladbrødene og til 'pesto'.
- Eleven kan håndtere madlavning over bål.

Opskrift. Fladbrød
Mad på sten eller ler / metalbageplader. Opvarmede sten eller metalplader virker som stegepander. Flade sten (ikke flint) lægges i bålet mindst ½ time.

Flade brød med urtedip.

Du skal bruge til brød:
50 g. gær
8 dl vand

Ca. 900 g hvedemel
300 groft mel
1 spsk. salt
1 spsk. honning

2 håndfulde krydderurter fx timian, rosmarin, persille eller fuglegræs

½ dl olie

Du skal bruge til urtedip:

5 håndfulde vilde planter eller krydderurter fx ramsløg, brændenælder, mælkebøtteblade, oregano, purløg eller persille.
2 dl. olie
1 spsk. salt

? Havde man gær i denne tidsperiode?
I denne periode havde man ikke gær. Her langtidshævede man sin dej. Man tog en klump dej fra og gemte den til næste dejlægningsdag. Det blev kaldt surdej. Surdejen indeholdt mælkesyrebakterier, der hjalp til med at hæve dejen. Mælkesyrebakterier findes naturligt i melet.

? Hvilken type mel, vil du vælge, hvis brødet var til fest?

? Hvilken type mel vil du vælge, hvis brødet var til dagligdag?

Byg	Rug	Hvede

Sådan laver du brød:

1. Smuldr gæren i en skål og rør gæren ud i vandet med en træske.
2. Tilsæt det grove mel, salt og honning.
3. Tilsæt hvedemel indtil dejen er passende. Den skal være lidt klæbrig
4. Ælt dejen godt igennem.
5. Del dejen i 3 portioner.

6. Skyl urter fx timian, rosmarin eller brændenælder godt og hak dem fint på et bræt med en kniv.
7. Kom urterne i dejen og ælt godt.
8. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse under dække.
9. Sæt pladen over bål til forvarmning.

10. Form dejen til små, meget flade brød.
11. Kom olie på overfladen af brødet.
12. Bag dem på den varme plade.
13. Vend brødene ind imellem. Pas på de ikke bliver sorte.

Sådan laver du urtedip:
Skyl de valgte urter godt og hak dem fint på et bræt med en kniv.
Kom olie og skal i en skål.
Tilsæt urter og rør godt.

? Hvordan smager brødene med urtedip? Sæt ord på. Er de grove, salte, sprøde, krydrede?

Se video om vikingernes rugbrød: https://www.youtube.com/watch?v=NeDlM9e_ru0

Modul 4. De fire årstiders mad i 900 – 1300 tallet.

Læringsmål:

- Du kan beskrive årets gang med at fremstille frugter og grøntsager til forråd
- Du kan fortælle om mulige frugter og grøntsager på de forskellige årstider

Sæsoner.

Dengang som nu er frugter og grøntsager modne på forskellige årstider. Det kalder vi grøntsagens eller frugtens sæson.
Om sommeren nyder man de friske frugter og bær fra skoven. Om efteråret er det højsæson for frugter og grøntsager. Når frugter og grøntsager er helt modne indeholder de en særlig smag og aroma. Når fx æblet lige slipper stilken på træet, smager det allerbedst – det er sprødt og saftigt – det er modent.

Om vinteren bestod måltidet tit af grønsager kogt sammen til en tyk masse og man fik varm suppe kogt på tørrede ærter. Skriftlige kilder fortæller, at vikingerne havde "kålgårde". De har anvendt forskellige kålsorter som strandkål, skvalderkål og grønkål. Grønkål kan tåle frost. Hvis man kun tager de yderste blade af kålen, bliver den ved med at skyde indefra. På den måde havde befolkningen frisk grønt det meste af vinteren. I perioden havde man også løg, bønner og ærter såvel som pastinak, selleri og en slags gulerødder.

Kvan. Rød Melde – Hestebønner. Kålroer.

Arbejdet i haven på de 4 årstider.

	Forår	**Sommer (august)**	**Efterår**	**Vinter**
Haveaktivitet	Forarbejde, gøde jorden Så, luge	Høste	Høste, jordforbedringsplanter	Jorddække
Særligt fokus	Vilde planter, Kvan, krydderurter og rødder	Høstfest - takkefester	Forarbejdning Tørring Saltning Jordkuler	Forråd Syrning / saltning Røgning
Fødevarer	Forråd fra sidste sæson, spæde planter, kvan	Hjembragte fødevarer fra fjerne folkeslag. Handelsfolk på besøg. Skovjordbær, frugter Tidlige grøntsager		Æbler Korn Kål Øl

Hvilken mad kunne man lave på de 4 årstider?

Foråret.

Læringsmål.

- Du kan sætte dig ind i tidsperiodens mulige forsyning af vilde planter, frugter og grøntsager.
- Du kan tilberede retter af forråd og forårets urter.

Forstil dig, at du levede på et tidspunkt i perioden år 900 – 1300 på en gård i en landsby.
Det havde været en lang og kold vinter for dig og din familie på 5 samt dyrene.
Du hjælper din far og mor med at gennemgå jeres forråd af korn, kød, tørrede urter, grøntsager og frugt.

? Hvor meget mad har I tilbage?

? Hvor længe har I mad til endnu?

? Hvad gør I for at spare på maden?

Den første forårsmåned – marts.
De første urter pibler frem af jorden i haven og på marken. Naturens spisekammer er heldigvis på vej. Du og din mor går ud og samler alt det spiselige, som I kan få øje på. Din far går på jagt.

? Hvad mon de finder?

Se her eksempler på, hvad I kunne få med hjem:
Mælkebøtterod, skvalderkål, brændenælder, små, tynde kvanstængler, bellisblomster og ramsløg.
I fik birkesaft med hjem til at drikke.
Far havde ikke jagtlykken med sig, så de kunne ikke få kød denne dag. Men han kom hjem med huen fyldt med fugleæg.

Opgave 5. Opskrifter til foråret

a. Tapning af birkesaft i marts og april måned.

Du skal bruge:
En beholder, du kan hænge op i et birketræ
En kniv.

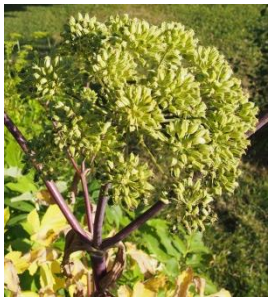
Sådan gør du:

En fingertyk gren skæres over.
Hæng beholder op, så birksaften kan løbe ned i den.
I løbet af et par timer, kan du få beholderen fuld af birkesaft.
Drik den kold.

b. Hvilke retter kan der laves ud af det indsamlede, når du må tage lidt af jeres forråd også? Giv forlag til retter.

Kvan.

Forår



Sommer

Kvans latinske navn Archangelica betyder ærkeengel. Kvanen siges at været givet til menneskeheden af ærkeenglen Gabriel, efter at han havde gjort menneskene opmærksomme på plantens gode egenskaber.

Hvor findes kvan?
Kvan vokser vildt ved de danske kyster og hist og her i hele det nordlige Skandinavien. Planten findes i kystnære områder, langs vandløb – der hvor der er lidt fugtigt. Det er måske den ældste nordiske køkkenurt. Det er en salttålende plante, der kan gødes med tang.

Sundhed.
Kvan har et højt indhold af C-vit. og er blevet brugt som folkemedicin mod skørbug, pest og som smertestillende middel. Den siges også at stimulere alle cirkulations- og udskillelsesprocesser.

Kvans brug i maden.
Hele planten kan bruges. Rod. Stængel, blade, frø. Planten har en parfumeret duft og smag
Kvan har den egenskab, at den kan mindske syrlighed. Er derfor velegnet til fx rabarber. Roden kan bruges ligesom pastinak, de tynde stængler ligesom blegselleri og som krydderi i marmelader. Bladene kan bruges i te eller finthakket i salater. Frøene kan bruges til snaps og i krydderiblandinger med fx sukker eller salt.

c. Forslag til retter med kvanstilke: Pandekager med skvalderkål, ramsløg og små stykker kvanstilk i dejen.

Opskrift. Pandekagedej:

Det skal du bruge:
2 æg
2 dl mel
2 dl vand
1 knivspids salt

Lidt fedtstof til at bage pandekagerne i på en pande.

Fyld: 1 stor håndfuld skvalderkål, 1 ramsløgsblad, 1 tynd stilk kvan,
Pynt: Bellisblomster, lidt flydende honning.

Gør sådan:
1. Pisk æg, mel, vand og salt sammen i en skål.
2. Skyl blade og stængler grundigt.
3. Skær dem i små stykker på et skærebræt og vend dem i dejen.
4. Varm panden op og kom lidt fedtstof på.
5. Hæld ca. 1 dl. dej på panden og vend den rund, så dejen breder sig ud.
6. Vend pandekagen, når den er lysebrun.
7. Bag de næste pandekager ligesådan.
8. Læg dem på en tallerken og pynt med bellis og flydende honning i striber.

Skvalderkål.

Ramsløg

Bellis

d. Forslag til retter med brændenælder, opgravede rødder og smilende æg.

Opskrift: Brændenældesuppe med smilende æg.

Du skal bruge:
2 løg
5 rødder
Lidt fedtstof
2 ramsløgsblade
1 kvist løvstikke
3 l brændenældeblade
2 l vand.
1 spsk. salt

Sådan gør du:
1. Skyl og rens alle urter og grøntsager.
2. Rødderne skrælles.
3. Alt skære i småstykker på et skærebræt.
4. Smelt fedtstof i gryden.
5. Svits det hele et par minutter.
6. Kom vand ved og kog under låg i 30 min..
7. Kog det hele mørt og pisk rundt i det.
8. Smag til med salt.

Opskrift: Smilende æg.

Sådan gør du:
1. Kog 4 dl. vand i en gryde.
2. Kom 1 tsk. salt i.
3. Kom 4 æg ned i vandet.
4. Lad dem småkoge i 7 min..
5. Tag dem op og afkøl dem.
6. Pil skallen af og halver dem.
7. Drys æggene med lidt salt.

De halverede æg serveres i hver tallerken og brændenældesuppen hældes over.
Se andre forslag til retter her: http://ribevikingecenter.dk/da/viden/mad/mad-urter.aspx

Sommeren.

Læringsmål.

- Du kan fortælle om, hvorfor nordboerne rejse ud.
- Du kan forklare, hvad nordboerne kunne sælge og købe på marked.

Om sommeren var der som regel rigelig mad. Koen gav mere mælk, hønsene lagde flere æg, der kunne samles en del grønt og skovjordbær og de første urter i haven kunne høstes. Allerede nu tænkte man på at forarbejde urter til den lange vinter. Der kunne tørres krydderurter og samles vilde urter til tørring.
Det var også her man kunne besøge hinanden eller gå på marked.

Hvorfor rejste vikingerne ud?
Det er sikkert, at vikingerne sejlede ud til fjerne kyster. Der kan være forskellige forklaringer på at vikingerne rejste ud. Først og fremmest var de blevet bønder og begyndt at dyrke jorden. De kunne ikke længere få mad nok ved jagt, fiskeri og ved at samle bær, svampe m.m. i naturen. De bønder, der ejede et skib, kunne sejle ud, når høhøsten var forbi og der var en pause i arbejdet med at skaffe forråd til vinteren til mennesker og dyr. Mens mændene var ude at rejse passede kvinder og børn gården.
De mennesker, der levede i dette tidsrum, kunne komme langt omkring. Dels sejlede de, dels transporterede de sig over landjorden til hest eller til fods. Undervejs oplevede de nye dyrkningsmetoder og fødevarer, som de bragte med sig hjem. Behovet for at bytte eller handle var for længst opstået.

En rokke

Kortet viser hvor vikingerne kom fra og hvor de bosatte sig i andre lande.

Kilde: Hazel Mary Martell: Sådan spiste de hos vikingerne. Åløkke 1995.

Større handelsbyer voksede frem fx Ribe, Hedeby og Aros.
Se film: https://www.youtube.com/watch?v=KsN7lGZXoRI

Hvad kunne folk handle med?
Se film: https://www.youtube.com/watch?v=rj3dgaFdHKo

Europa.
Andre steder i Europa var samfundet mere udviklet og længere fremme med at dyrke og udvikle nye måder at gøre tingene på. Udlængsel, eventyrlyst, nysgerrighed og mulighed for at gøre en god handel drev vikingerne til fjerne egne. De havde udviklet en bådtype, der kunne laste meget. De kunne både fragte dyr, skind, fødevarer og andre selvproducerede ting og handle sig til fremmede varer til at bringe med hjem. De fik adgang til de store internationale handelsmarkeder, hvor de bl.a. har handlet sig til fremmede frø, kornsorter, fødevarer og krydderier, som på dette tidspunkt har været lige så kostbare som perler og sølv.
Fra og med 11-1200-tallet kom der mange 'eksotiske' produkter til Danmark, bl.a. olivenolie, mandler, sukker og dyre krydderier importeret via Mellemøsten. I middelalderen blev krydderier som allehånde, kanel, ingefær, muskat og nelliker mere almindelige.

Andre let tilgængelige fødevarer: Fisk og skaldyr.
De fleste byer helt op i middelalderen var ikke mere end en dagsrejse fra havet og søer og åer lå ofte i nærheden af landsbyerne. Derfor var det nemt at fiske.
Fra den tidlige middelalder var der 180 fastedage om året – dage hvor der ikke måtte spises kød. Det foreskrev den katolske kristendom. På fastedage måtte man gerne spise fisk som: Sild, torsk, gedde, laks. For at fisk kunne holde sig, brugte man salt som konserveringsform. Fisken skulle så blødes op i vand, før man kunne spise det.

Fiskehytte med ruser og tørrestativer til fladfisk.

En god dags fiskefangst.

Marked.
I byerne holdt man marked og åbne værksteder, hvor man kunne købe forskellige varer. Af og til kom der handelsfolk langvejs fra med nye ukendte varer.

Konservering
For at få maden til at holde sig saltede man fisk og kød og også enkelte grønsager, fx kål, og det var derfor den mest almindelige konserveringsform. Herudover tørrede man også kød, frugt, bønner, ærter, brød og krydderurter. Syrning var en tredje konserveringsmåde, fx i skyr eller valle, hvilket blev brugt til især kød, bl.a. vildt. Røgning er også blevet brugt til fx skinke og pølser. Endelig blev frugt konserveret ved kogning i honning. En af de ældste opskriftssamlinger i Danmark er et håndskrift fra slutningen af 1200-tallet, som rummer 25 opskrifter. Fra denne periode og frem er den finere kogekunst præget af et væld af urter og krydderier som smagstilsætning til maden, set i forhold til ældre tider.
Se om konservering her: http://ribevikingecenter.dk/da/viden/mad/mad-forraad.aspx

Forestil dig, at du er på marked med din mor og far. I har medbragt snittede træskeer, vævet klæde, tørrede urter og røget fisk til at sælge.
Hvad har familien brug for at købe?
Hvad kunne de ikke producere selv hjemme på gården? De skal b.la. bruge det, når de konserverer mad.

Opgave 6. Opskrifter til sommeren.

Tørrede krydderurter eller vilde planter.

Læringsmål.

- Du kan sætte navn på krydderurter og vilde planter.
- Du kan tilberede urtesalt

Gå på besøg i skolehaven eller i naturen og hent krydderurter og vilde planter.
Hvilke har du fundet? Indsæt billeder og navn i skemaet nedenunder.

Hæng derefter urterne til tørre på en snor et sted, hvor der er lunt og god ventilation.
Du kan også tørre dem i tørremaskine eller i en varmluftovn på 50°.

Friske krydderurter og vilde planter	Foto	Tørrede urter

I kan bruge jeres friske eller tørrede urter til at lave kryddersalt af.

Opgave 7. Opskrift. Kryddersalt.
Det skal du bruge:
4 håndfulde blandede urter.
2 dl groft salt.

Sådan gør du:
Skyl urterne godt og lad dem dryppe godt af.
Tør med et klæde eller køkkenrulle på de fugtige steder.
Hak urterne fint på et bræt.
Bland urter og salt sammen.

Hvis urterne er friske kan saltblandingen tørres i ovnen.
Bred salt / urteblandingen ud på bagepapir på en plade.
Tør blandingen i ovnen ved 100 ^{o} i 20 min.

Efteråret.

Læringsmål:

- Du kan beskrive årets fester.
- Du kan tilberede retter til en høstfest.

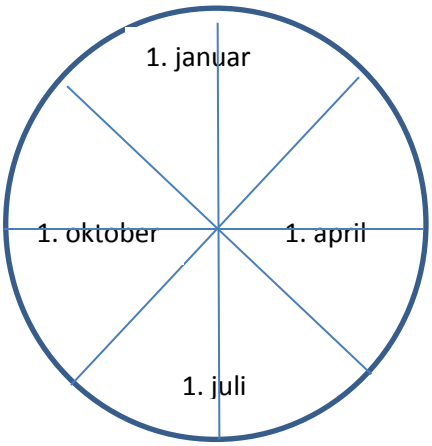
Fester i løbet af året.

Årets gang blev markeret med fester. De to solhverv og de to jævndøgn.
Solhverv betyder på oldnordisk – at vende. De tidspunkter, hvor solen står henholdsvis højest og lavest over horisonten midt på dagen. Om vinteren - ca. 21. december. Om sommeren - ca. 23. juni.

Jævndøgn er de to tidspunkter på året, hvor dag og nat er lige lange. Dvs. at sommerhalvåret starter ved forårsjævndøgn og vinterhalvåret starter ved efterårsjævndøgn. Om foråret - Ca. 22. – 23. marts. Om efteråret - ca. 22. – 23. september

Opgave 8. Årets fester.

Markér nedenfor, hvornår på året festerne ligger.



Se eksempel på vikingernes festmåltid: http://ribevikingecenter.dk/da/viden/mad/mad-fest,-hoesttid.aspx

Hvad drak man i perioden år 900 – 1300?
Der blev drukket mælk, vand, urtete, mjød og øl brygget på byg. Vand kunne drikkes frisk fra kilder og søer, hvis de ikke lå for tæt på landsbyer og beboelser. Her var vandet ofte forurenet af dyr og andre der brugte vandkilden. Derfor dyrkede man meget byg for at kunne brygge øl, som havde stor betydning i vikingetiden. Øllet blev normalvis brygget på porse, for man har ikke dokumentation af humledyrkning i Danmark i perioden. Men vikingerne kendte dog til humle, da man har fundet spor af planten på udgravninger ved handelspladserne Ribe og Hedeby.

Hårdt arbejde krævede meget mad.

Kar og tønder til ølbrygning.

Opgave 9. Høstfest.

a. Opskrifter. En festmenu.

Gryderet med hane og vilde svampe.

1 stor hane eller 2 vildænder
3 dl. perlespelt eller perlebyg
250 g kantareller eller andre spiselige svampe
2 løg
1 kvist timian
Vand
1½ dl fløde
Salt / peber

En håndfuld nødder

Sådan gør du:
1. Rens, skyl og parter fjerkræet.
2. Læg det i en gryde og dæk kødet godt med vand.
3. Rengør løgene, del dem i kvarte og læg dem i vandet.
4. Tilsæt salt og timian og sæt gryden over bålet.
5. Kog under låg ½ time.
6. Børst kantarellerne / svampe fri for jord og skær dem i kvarte. Stil dem til side.
7. Skyl perlebyg grundigt i lunkent vand og stil den til side. (Hvis man bruger almindeligt korn, skal det sættes i blød dagen før, og man skal regne med lidt længere kogetid)
8. Tilsæt perlespelten til gryderetten.
9. Kog indtil kornet har opsuget meget af væden - ca. ½ time.

10. Rist svampene i lidt smør på en pande, tilsæt fløde og lidt salt, lad det koge op og hæld det i gryderetten.
11. Smag på gryderetten og tilsæt evt. mere salt / peber.
12. Pynt med nødder.

b. Blomme – løgkompot.

Du skal bruge:
16 vilde, modne blommer eller mirabeller.
4 løg
20 g smør
2 spsk. sukker
lidt frisk timian
2 spsk. rødvinseddike

Sådan gør du:
Rengjorte løg og blommer skæres i både.
Smelt smørret i gryden (svag varme) og vend løgene heri.
Drys sukkeret over. Rør rundt og lad det småsimre i ca. 10 min.
Kom blommer, timian og eddike i.
Kog yderligere ca. 5 min.
Smag til med sukker, peber og evt lidt salt

c. Hele stegte æbler med honningfyld.
Du skal bruge:
1 æble pr. person.
2 spsk. honning.
1 blad havesyre
2 spsk. nødder

Sådan skal du gøre:
1. Vask æbler og havesyre.
2. Udhul æblet, så kernehuset kommer ud.
3. Hak nødder og havesyre på et bræt.
4. Bland honning, havesyre og nødder i en skål.
5. Fyld massen i æblehullet.
6. Bages på en plade tæt ved bålet.
7. Pladen vendes ofte.

Lav et festbord med pynt fra naturen.
Dæk op og anret maden.

Vinteren.

Hele efteråret skulle der samles forråd til vinteren. Her var tid til at konservere frugter og grøntsager til vinteren.

Læringsmål:
- Du kan beskrive det fødegrundlag og produktion, der kunne ligge lige omkring landsbyen.
- Du kan fortælle om, hvorfor forskellige konserveringsmetoder kan få frugt og grønt til at holde længere.

Hvordan gemte man grøntsager og frugter på den tid?
Mange frugter og grøntsager blev gemt i hytter, der var gravet ned i jorden eller ind i en skrænt. Løg kunne hænges til tørre, æbler kunne ligge på hylder, kål kunne ligge koldt og mørkt, ærter, bønner, frø og nødder kunne hænge i poser og rodgrøntsager kunne lægges i sand. Også kornkerner blev gemt i krukker her. Grøntsager og frugter kunne holde endnu længere, hvis de blev konserveret.

Forskellige konserveringsmetoder:

Konserveringsmetode	**Hvad sker der i fødevaren?** **Madfysik og kemi**	**Fødevarer**
Saltning	Saltet binder det vand, der er i fødevaren, så mikroorganismer ikke kan leve i den.	Fx kål
Honningsyltning	Honning binder det vand, der i fødevaren, så mikroorganismer ikke kan leve i den.	Fx gele, marmelade, saft, syltetøj,
Syrning	Mælkesyrebakterierne spiser laktosen/ sukkeret i fødevaren og danner mælkesyre, så pH-værdien falder. Så kan bakterierne ikke leve.	Fx kål
Tørring	Vandet fordamper fra fødevaren, så der er så lidt vand tilbage, at mikroorganismer ikke kan leve der.	Fx bær / blade, hyben, krydderurter, svampe, æbler

Frysning var en mulig opbevaringsform i de kolde vintre

Frysning	Vandet krystalliserer, og temperaturen falder til minus grader. Mikroorganismer går i dvale og nogle dør.	Alle frugter og grøntsager

Opgave 10. Gem maden.

a. Syrning.
Når man lavede ost ud af mælken, blev der en væske tilbage. Den hedder valle. Vallen indeholdt mælkesyrebakterier, der kunne være med til at sænke surhedsgraden, så bakterier ikke kunne leve. Vallen kunne man konservere kød og grøntsager i.

Opskrift. Surkål.

Du skal bruge:
1 håndfuld kål
2 æbler
1 spsk. salt
½ spsk. kommen
1 enebær
½ kop valle

Sådan gør du:
1. Rengør kål og æbler.
2. Tag kernehus ud af æbler.

3. Skær kål i tynde flager
4. Riv æbler.
5. Bland æbler, kål, krydderier og salt.
6. Kom det i en skål med låg.
7. Dæk indholdet med valle.
8. Sæt skålen lunt i 2 dage.
9. Sæt derefter skålen køligt, så kålen kan gære færdig.
   Efter 7 dage kan den spises rå, stegt eller kogt.

? Hvad gør saltet i retten?

b. Tørring.
Om sommeren og efteråret kunne man lægge frugter, grøntsager, urter, svampe og korn til tørre i solen. Ellers brugte man varmen fra bålet. Tørringstiden skulle være så kort som muligt. Smagen bliver mere koncentreret, når man tørrer vandet ud. Nogle brugte særlige tørrehuse med ventilation til at hænge fx æbleringe på snore eller bønner og ærter op i poser.

Opskrift. Tørrede æbleringe.

Sådan gør du:
1. Vask 4 æbler.
2. Hul kernehuset ud.
3. Skær æbler i meget tynde skiver.
4. Dup dem tørre med et klæde.
5. Hæng æbleringe op på en lang tråd.
6. Hæng tråden op, hvor der er lunt fx ved ildstedet.
Eller
7. Læg æbleringe på et rent viskestykke på en ovnplade.
8. Tør æbleringe i varmluftovn ved 100° til de er sprøde.

Giv forslag til hvad æbleringene kan bruges til.

? Hvad sker i fødevaren, når man tørrer den?

c. Honning syltning.

Honning var den tids sødemiddel og kunne bruges til at sylte med.

Opskrift. Syltetøj.

Du skal bruge:
½ kg forskellige bær eller frugter.
½ kop vand.
Ca. 2 spsk. honning.

Sådan gør du:

Rens bær og frugter og skær dem i mindre stykker.
Kom vand og frugt i en gryde.
Kog ved svag varme til frugterne er møre.
Smag til med honning.

Tip: Når du koger frugter frigøres geleringsstoffet pektin, der kan stivne syltetøjet lidt.

? Hvad sker i fødevaren, når du sylter med honning?

Modul 4. Opsamling og formidling.

Læringsmål:

- Du kan bruge digitale medier og andre udtryksformer til at beskrive fortiden
- Du kan formidle eksempler på dagligmads produktion og anvendelse i tidsperioden 900 – 1300.

Opgave 11. Tjek din viden om 900 – 1300 tallet – eller lær nyt.

Quizzer er lavet af Steffen Lind Christensen, Historielab, Jelling:

Mad i vikingetiden:
http://historieogkulturarv.ucl.dk/quiz-mad-i-vikingetiden/

Mad i middelalderen:
http://historieogkulturarv.ucl.dk/quiz-mad-i-middelalderen/

Opgave 12. Billedfortælling

Lav en billedfortælling med tekster og /eller lyd om daglig mad i tidperioden 900 – 1300. Fortæl om årets gang med at dyrke grøntsager og frugter og gemme det til vinteren.

a. Diskussion og planlægning.
Diskuter i gruppen, hvilken viden om tidsperioden I vil formidle til jeres klassekammerater.
Hvilken grøntsag eller frugt vil I beskrive i tekst / lyd og billeder?
Hvordan er den produceret? Fra frø til plante. Beskriv proces.
Hvilke retter er der lavet ud af den udvalgte frugt eller grøntsag? Den skal kunne tilberedes over åben ild.
Lav en opskrift med fremgangsmåde, som andre kan bruge.

b. Lav en plan. Fordel opgaverne i gruppen.
Tag billeder af processen og det færdige resultat.

Rettens navn	
Ingredienser	

Fremgangsmåde	
Undersøgelsesspørgsmål	
Hvad gør retten til en historisk ret? Laver man den også i dag?	
Hvordan skal retten serveres?	
Hvordan smager retten? Er der noget, der bør ændres?	
Hvordan vil du servere retten, så den illustrerer den historiske periode?	

Indhegnet have.