

Madkultur i vikingetidens Jelling

Udarbejdet af Kasper Kruse, Caroline Louise Leth Mathiasen og Sabina Torpe Brændgaard



Om forløbet



Forløbet sætter fokus på madkulturen og de tilgængelige råvarer i vikingetidens Jelling.

Eleverne får kendskab til hvilke råvarer der var tilgængelige dengang, samt hvilken betydning anvendelsen af årstidens råvarer, madspild samt konservering havde for vikingernes overlevelse.

Eleverne får en forståelse for hjemhørende urter og grøntsager.

Derudover kan eleverne opleve en glæde ved selv at udtænke sammensætninger og tilberedninger af råvarer.

TIP!

Eleverne kan også sanke vilde urter i den omkringliggende natur og dermed opnå et bredere kendskab til forskellige vilde urter, som kan indsamles helt gratis. Selve indsamlingen af vilde urter giver bevægelse i skoledagen, frisk luft og oplevelser ved at opdage den mangfoldighed, som naturen byder på.

Om forløbet

Eleverne får udleveret en madkasse med forskellige råvarer.

Derefter skal eleverne forsøge at skabe en eller flere retter ud fra de tilgængelige råvarerne.

- Formålet med øvelsen:
 - Eleverne får et indblik i hvilke råvarer der var tilgængelige i vikingetiden.
 - Eleverne skal prøve at tænke kreativt og måske udvikle en ny ret, ved at gøre sig overvejelser om både tilberedningen og sammensætningen af råvarerne.
 - Skabe en forståelse hos eleverne om at man kan få noget godt ud af få råvarer, og at hjemmelavet mad kan smage lige så godt som købemad
 - Skabe forståelse for at det kan tage lang tid at lave “rigtig” mad frem for eks færdigretter.



Fælles mål

Råvarekendskab

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse.
- Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse.

Kvalitetsforståelse og madforbrug

- Eleven kan vurdere fødevarers kvalitet.

Madlavning

Smag og tilsmagning

- Eleven kan tilsmage og krydre maden.
- Eleven har viden om tilsmagning og kryddring.



Vejledning

De forskellige råvarer i madkassen gennemgås fælles med hele klassen. Dernæst inddeles klassen i mindre grupper af 3-4 elever. Hver gruppe får udleveret en madkasse samt en pande og en gryde.

Eleverne skal nu gøre sig overvejelser om hvilke råvarer de vil anvende til at lave en ret eller et tilbehør samt hvordan de vil tilberede det. Bagerst i vejledningen findes inspiration til tilberedning.

Hver gruppe får tildelt en bålplads med tilhørende brænde og optændingsbriketter.



Madkassen



Madkasse indhold

- Rugmel
- Bygmel
- Hvedemel
- Bønner
- Løg
- Kål
- Ærter
- Porrer
- Hvidløg
- Æbler
- Hyben
- Timian
- Salt
- Honning



Kassens indhold vil variere efter årstiden.

Evaluering



Hver gruppe præsenterer deres ret og fortæller om deres overvejelser i forhold til sammensætning og tilberedning af råvarer.

Eleverne smager herefter på alle de forskellige retter.

Retterne vil smage meget forskelligt, hvilket vil give eleverne en forståelse for, hvilken betydning både sammensætningen og tilberedningen kan have for en ret. Afslutningsvis bedømmer grupperne deres egne retter på udseende, duft, konsistens og smag.

Inspiration til tilberedning

Fladbrød

Ingredienser (4 Personer)

2 dl rugmel

2 dl bygmel

2 dl hvedemel eller grahamsmel

2 dl yoghurt, ymer, eller vand

2 tsk salt



Fremgangsmåde

Mel og salt blandes i en skål. Tilsæt yoghurt/ymer/øl/valle og vand efter behov. Ælt godt indtil dejen er smidig og slipper skålens sider. Lad dejen hvile 30 min.

Man kan bage fladbrød af dejen, som den er, eller man kan smagsgive dejen først:

HONNING OG TIMIAN

1 spsk honning

2 spsk timian, finthakket

HASSELNØD OG BÆR

1 håndfuld bær

1 håndfuld hasselnødder, hakkede

Evt. lidt honning

Form små fladbrød på ca. 1 cm tykkelse. Bages på begge sider ved middelvarme (over gløder) på en pande til de er gyldne. Det færdige brød skal lyde hult, når man banker på det.

Inspiration til tilberedning

Mos af hestebønner med hvidløg

Ingredienser (4 Personer)

250 g hestebønner

1 fed hvidløg, knust

1 tsk salt

Fremgangsmåde

Kog bønnerne til de er møre og hæld vandet fra.

Mos bønnerne med bagsiden af en ske.

Tilsæt hvidløg og smag til med salt.

Serveres som dip eller smøres på brød. Hestebønner kan erstattes med hvide bønner.



Inspiration til tilberedning

Byggrød (ca. 4 personer)

3-4 dl groft bygmel

1 liter vand

2 æbler

evt. hasselnødder

lidt salt

Fremgangsmåde:

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 over.

