



GAMMEL MAT OG METTE

AV
ARNE JUKSEMAGE
REISEKOKK hos DRONNING ÅSLAUG AV
DANEMARK

Gammeldags mat og mette

1. Innledning

Jeg ser meg selv som en turist fra en fremmed tid. Og, som våre nye landsmenn fra fremmede land, tar jeg i bruk det hjemmevante i nye omgivelser. Dette er ikke et forsøk på å fortelle hva som ble spist i vikingtid, men litt om hvordan vi kan lage noe godt av den tids råvarer.

Maten i gamle dager var salt, sur og sær. Noe av den gamle kosten lever i vår tid som delikatesser. For eksempel rakfisk, gamalost, pinnekjøtt og mer. Det var jevnlig nødsår, så det gjalt å spare på den maten en hadde. Kjøttet ble bare drøyere om det hang på bua ti år eller mer. For at maten skulle holde seg, måtte den saltes, tørkes eller syrnes. Salt var dyrt, så rak, det vil si svakt saltet og gjæret, var nok mer vanlig enn fullsaltet.

Eddadiktet Rigstula gir et bilde av matskikkene hos ulike lag av folket:

De fattige hadde grovt brød fullt av klumper og agner, og sodd. Brødet var klumpete, fordi bakeevnen i det dårlige melet var lav. Selvsagt hadde de heller ikke råd til å sikte bort agner og rusk, alt som fyller metter. Sodd betyr noe kokt, i verste fall var det kanskje avkok av slintrer og tørre bein. Kokking er det som tar best vare på næringen i maten.

Hos bonden kunne de slakte en kalv til kokking. De som hadde det på det jevne kunne nok holde seg med ungdyr de kunne slakte om de ville stelle til fest. Skal kua gi melk, så må den ha kalv først. Det var nok ikke alle kalver som kunne bli melkekyr, men så hadde en festmat isteden.

Bare hos de rikeste kunne en få tynne hveteleiver på hvit linduk, stekte fugler, flesk og kråser. De hadde også vin til maten. Kråser skal være ekstra fin mat, kanskje det var en slags pølsemat?

Hvete ble stort sett ikke dyrket her i landet, det gikk mest i havre og bygg. Derfor er hvetebroød ekstra fint. Hvete har dessuten mye bedre bakeevne enn bygg og havre. Deigen blir seigere, og lettere å bake ut.

Fugl kunne de fange i snarer og feller, men for fattigfolk var fugl heller handelsvare enn mat.

Flesk var nesten gudemat. I Valhall hadde de grisen Særime, som de slaktet hver kveld. Neste morgen stod han like fornøyd i bingen og ventet på mat. Det er maten som gjør grisen kostbar, den kan ikke leve på gras og kvist som andre krøtter. Den må ha matrester fra menneskenes bord og annen mat folk nesten kunne spist selv.

2. Kjøkkenutstyr

1.1. Kjеле



En kommer langt med lite, men en kjole eller gryte må kokken ha. En kjole er av metall, ei gryte av stein, som het grjot i gammel tid. Kleberstein er myk, og egner seg utmerket til gryter. Har sett nygjorte gryter i kleberstein, men en må være forsiktig med dem, så de ikke sprekker.

Kjeler er enklere. For det første, kan en nå få kjøpt bålkjeler i flere størrelser og fasonger.

Det er heller ikke noen stor kunst å beregne, tegne og klinke sammen en kjole på egenhånd. Første forsøk blir nok ikke likt kjelen fra Oseberg, men alle var ikke kongelige den gang heller. En lekk kjel blir tett, hvis den kokes inn med sur melk.

På store vikingmarkeder kan en være heldig å møte en kjelesmed. Han har gjerne varer av ypperste klasse.

1.1. Kjelestativ

Kjelen må jo kunne henge over varmen, og da trengs et stativ. Det finnes stativer der smeden har brukt alle sine kunster i ett og samme arbeid, moderne stativer i rør, og det aller enkleste.

Jeg har alltid klart meg med tre kjepper bundet i trekant, og et tynt hampetau som kjelen henger i. Uansett, er det viktig at kjelen henger i en krok, så det blir lett å henge den på og av. En krok kan en raskt bøye av en grov spiker, eller kanskje en kan bruke en av de krokene en henger malingspann på.

1.2. Stekepanne eller takke

Det finnes stekepanner i tynt jern med skaft av flatjern som er 60-70 cm langt. Stekeflaten er ca 25-30 cm i diameter og helt flat. Slike panner kan en lett lage selv. Den smedkyndige kan bruke sine kunster på skaftet.

”Dinglepanne” er ei panne av tynt jern ca 50 cm i diameter med en stang i midten. Stanga har krok i toppen, slik at panna kan henge i kjelestativet. Patentet er vel neppe belagt arkeologisk, men er ganske nyttig når mange skal steke på samme panne. Stanga blir ikke varm, så det er lett å svinge og styre panna over bålet.

Murrika er ei stor, finsk bålpanne som har kommet på moten de seinere åra. Den blir levert med bålstativ.

1.3. Stekefliser

Til å vende det som skal stekes, må en ha redskap. Sjøl bruker jeg mye enkle kløvde fliser, ca 3 mm tykke og grovt formet som en smørekniv. Her er det selvsagt rom for et spikkeprosjekt: Lag en god stekespade.

1.4. Trau

Av alle størrelser er fint å ha. Mye slikt har folk stående ubrukt rundt om kring. Ellers, er det vel mulig å få tak i slikt på håndverksmesser og slikt. Hvis en da ikke har emner og evner til å lage det sjøl.

1.5. Sleiv øse og visp

Butikker som selger storkjøkkenutstyr har gjerne slike redskap som passer i store gryter. Ei god øse i tre kan være vanskelig å finne. Da er det fristende å jukse med ei i rustfritt stål.

Visp kan en lage av fine barka kvister, som er surret sammen i toppen. I gamle dager var det å snekre visper vanlig arbeid for fattigfolk.

Tvare lages av stammen og en greinkrans fra et lite grantre. Tvara skal kuttes rett under greinkransen, og av greinene skal det stå igjen stubber på omtrent 5 cm. Et gammelt juletre har emne til en tvare eller to.

1.6. Kniv og skjærefjøl

Tollekniven duger til det meste. Morakniver har riktig form, godt stål og en uslåelig pris.

Kokkekniv er fint, om en skal være mye på kjøkkenet. Lange kjøkkenkniver skal være funnet fra vikingtid. Synes det kan være like greit at en moderne kniv er nettopp det. Den som kan, kan jo prøve å skaffe en håndsmidd kopi.

Skjærefjøler i tre er faktisk mer hygienisk sikre enn plastfjøler, og det skulle ikke være vanskelig å finne ei fjøl som passer.

1.7. Personlig utstyr

I gammel tid eide hver enkelt kniv og skje. Slik bør det være nå også. Som nevnt, morakniver er førsteklasses. Å spikke sin egen treskje er ikke noen uoverkommelig oppgave. Ellers, så kan en selvsagt ha kniver og treskjeer til utlån.

Til det våte trengs en bolle av noe slag. Det finnes mange enkle, men vakre keramikkballer å få kjøpt. Noen steder er verten så raus at gjesten får bollen til odel og eie.

I en tid med Mattilsyn og forskrifter; skal en heller ikke være redd for å bruke engangsutstyr.

3. Melkemat

I gammel tid var det sjeldent en brukte fersk melk. Først og fremst måtte en ta vare på fløten, så en kunne lage smør. Mens fløten fløt opp ble melka sur. For å få mest mulig fløte, ble melka satt bort i lave skåler, melkeringer.

Smør var rene penger, og kunne for eksempel brukes til å betale skatt med. Resten av melka ble som regel brukt til ost og myssmør, det vil si noe lignende det vi kaller brunost. Å koke myssmør er spesielt for de nordiske landene. Ellers i Verden brukes mysen i høyden som dyrefor. Osten var som regel noe i likhet med gamalost eller pultost. Myssmøret var trolig langt surere og skarpere enn dagens brunost. Det ble ofte kokt ut i vann, for eksempel for å forbedre velling.

Melk til drikke kunne oppbevares på to måter:

1.8. Tettmelk

Tettmelk eller tjukkmelk er melk som har blitt syrnet med en spesiell kultur, slik at melka blir seig. I dag kan slikt kjøpes ferdig, som tjukkmelk fra Røros, i Sverige heter det *långfil*.

1.9. Syre

Ble lagd av valle på samme måte som når en legger vin. Her er en oppskrift fra 1805:

Af Valle at tillave den saa kaldede Syre, som i den største Deel af Norge er Bondens Eddike og daglige Drik.

Den Valle, hvoraf Syre tillaves, bør være af suur saa kaldet Skiør-Melk, som Fløden er aftaget; er den ikke saa suur at der samler sig Valle ovenpaa Melken, naar Fløden er aftaget, bør den blive staaende i Karret 1 à 2 Dage i varmt Sommer-Veir for at giære og surne. Man øser derpaa Melke-Vallen i et Kogekar eller Kiedel, og giver den et Opkog i nogle Minuter medens den opvarmes, fremkommer et hvidt Skum ovenpaa Vallen, som strax den er kommet i Kog aftages saa godt muelig

Efter bemeldte lille Kogning bliver Vallen hensat til den bliver kold og klar de tykke ostartede Dele falde til Bunden, og man øser den kiare Valle af i et vel renset Trekar som bør vcere høit og smalt, dette Kar sættes i et luftigt Huus eller Værelse, som er frit for usund Stank, og kiøligt. Paa Bunden af Kiedelen sætter sig under Kogningen de smaa Ost-Dele, som ere blevne tilbage i Vallen, dette Bundfald sies igienem et Lin-Klæde for at faae al Vallen klar og bortskaffe Ostdelene. Disse Ost-Dele taale ikke at giemmes, men bør forbruges strax, man pleier almindelig at give dem til de Fattige. Kogningen fortsættes saaledes indtil der er samlet saa stor Mængde Syre som man vil have til sin Huusholdning i et eller flere Kar; det skader ikke, at man fylder paa samme Kar flere Gange, thi det beforderer des før æsingingen (: Giæringen) saa at man ei behøver at tilsætte Giær Naar nu et saadant Kar staaer stille 12 d 14 Dage, kommer ovenpaa en hvid Skimmel eller tynd Hinde, denne afsamles med en Skeee, at Overfladen bliver reen og klar. Man bør have en temmelig stor og sterk Kierne-Stav, og kierne i Vallen, for at sette den i Bevægelse og omrøre den fra Bunden. I Førstningen jo oftere jo bedre, og i det mindste engang i hver Uge, samt altid forud aftage den hvide Skimmell Efter omrent 4 Ægers Forløb tages 2 Potter reent, godt Vand med 2 Haandfulde Rugmeal tilsammenrørt, og saaledes en Portion til hver 1 Tønde Valle som kommes i Karret, og blandes noie med Vallen ved Hielp af Kierne-Staven; nu fortfares, som sagt er med den hvide Hindes Aftagelse, samt med Brugen av Kierne-Staven: engang imellem omrent hver 3die Uge, kommer man i Karret 1 til 1 ½ Pot reent koldt Vand for at forfriske Æsingingen eller Giæringen. Saaledes bliver den omtalte Valle behandlet og staaende Sommeren og Høsten over til Vinteren da den bringes i Kielderen. - Det er noget, som tilsiger sig selv, at man maae have nogle Trækar og Tønder tomme, for deri at komme Syren. Nederst i Karret har imidlertid atter samlet sig Ost-Dele, som tagesfra, og gives Sviin eller andre Kreature. Syr-Karret afskylls før det sættes ned i Kielderen, og den klarere Syre kommes derpaa; efter denne Tid behøver den ingen Oppasning, kuns at lægge et Laag over Karret, som dog helter ikke maae slutte ganske tæt, men staaer omrent 1 Tomme over den ene Kant.

Anmærkning om Syren:

God syre bør vere meget sur af frisk Smag samt klar og tynd; den taaler ikke at indelukkes eller proppes som ø1 eller Viin, thi da raadner den snart. Forsømmes at bruge Kierne-Staven, og at bundfælde den med Vand og Rugmeal, samt lidet Vand engang imellem, saa bliver Syren sei og faaer Afsmag- Forsømmes at aftage den hvide Hinde eller Skimmel da lægge Fluer Æg deri og Massen fordærves.

Syren tillaves her meest i Førstningen af Sommeren, naar Kreaturene komme paa Græs, Vallen har da hele Sommeren at æse eller giære, og blive suur hvilket er Hovedsagen.

- Til Slutning maa erindres, at det ikke duer at tillave Syre af Valle efter sød Melk, thi den bliver harsk af Smag ligesaa snart som suur - Videre, at det Kar som Syren haves i, bør være af sådant Træe, som ikke giver nogen Smag af sig, at Karret ikke bruges til noget andet Slags Brug samt hver Gang Syr-Karret bliver tomt, at rense det ud med Enebær Laug, (nemlig et Afkog af Enebær Blade og Qviste,) og vaske det vel i varmt og koldt Vand.

Hentet fra:

II Beskrivelse over (den efter Ostlavning overblevne) Valle, på norsk Myse, og dens Indkogning til Myssmør-Ost og (den efter suur Melk overblevne) Valles Andvendelse til Drikke. Af Ole Evenstad, Lehnsmann i Aamots Præstegjeld i Østerdalnen. Skrifter 2. Saml. 2. Bind 1811

I ny utgave ved

Arne Espelund 2000: Brunosten Historien til et godt næringsemne gjennom 300 år.

ISBN 82-992430-7-6

1.10. Smør

Smør får en når fettkulene i fløte eller rømme blir slått i stykker, slik at fettet samler seg. En kan også koke smør, for eksempel når en lager rømmegrøt.

For å lage smør uten kjerne, kan en riste rømme i en tett boks til det blir smør. Når smøret har samlet seg, er det vanlig å kna det for å få ut restene av melk. En kan også vaske smøret i kaldt vann for å få det helt rent. Til slutt smaker en til med salt.

1.11. Rømmegrøt

Rømme

Søt melk

Mel

Salt

Kok opp rømmen, og dryss på litt mel slik at smøret kommer ut.

Spe med melk til passe grøt, og smak til med salt.

Dette er festmat. Spises med spekekjøtt og flatbrød til. Noen steder bruker de rakfisk til rømmegrøt.

1.12. Eggost

Surmelk

Egg

Bland surmelk og egg, og varm til de yster seg. Ha ostemassen i et klede, og la mysen renne ut. Mysen kan kanskje brukes i mat.

Eggost er en enkel rett å lage. Den brukes som pålegg på lefse. I ny form, spises den med sukker og kanel.

”Det var god graut!”, sa mannen, åt eggost med skje.

1. Korn

Var vanskelig å dyrke så lagt mot nord. Det ble dyrket mest havre og bygg. De kornslagene har dårlig bakeevne, og egner seg mest til grøt og ugjæret brød som lefse og flatbrød. Flatbrød er meget holdbart, og var en god måte å bevare matkornet på. Mye bygg gikk til brygging av øl.

Barkemel:

Almebark inneholder slimstoffer, som gir melet bedre bakeevne. Derfor ble det regnet som en fordel å ha tilgang til alm. Det er bruker til mel er vekstlaget mellom ytterbarken og veden. Det blir skavet av, tørket og malt.

Furubark er ren nødkost. For mye furubark ødelegger fordøyelsen.

1.1. Velling

Er hverdagskost. Det vesalmanns lykke, når vellingen skikker seg som graut.

Havregryn eller byggryn

Melk

Salt

Byggryn bør ligge i bløt over natten, ellers er de harde å koke.

Ta gryn etter smak eller råd, og kok dem i melk. Smak til med salt når det er ferdikokt.

Velling bruker å være en egen rett, men det er gammel skikk å spise spekesild etterpå. Sild og velling.

2. Melmat

2.1. Flatbrød

Er det enklest å kjøpe ferdig. I gammel tid var det egne koner som kunne å bake flatbrød. Det krever mye både utstyr og håndlag.

2.2. Klappekake



Er den enkleste form for brød. Rett og slett en deig av mel og vann klappet flat og stekt på takke eller panne. På samme måte, kan en selvsgart lage både lefser og flatbrød, men det krever mer utstyr og ferdighet. Norsk mel har ofte dårlig heveevne, derfor blir ikke hevet brød brukt.

5 deler byggmel

1 del sammalt hvete grov

1-2 små håndfuller salt til 6 kg mel

vann

Det passer å lage deig på omtrent 2,5 – 3 kg melblanding. Sørg for å ha ekstra melblanding i beredskap i tilfelle det blir tomt for deig.

Bland melblanding og vann til en deig som ikke klister.

Ta en deigklump stor som en bordtennisball og klapp den så flat som mulig.

Stek på takke eller tørr stekepanne. Stekes på begge sider.

Må spises nystekt. Gjerne med smør.

2.2. Nevegraut

Er graut så hard at du kan holde den i neven. Helst skal den kokes på et spesielt havremel som heter skremjøl. Dette er solid kost!

Mel, helst skremjøl eller havremel

Vann

Salt

Kok opp vannet med salt, og ha i alt melet på en gang. Vent en tid med å røre, ellers blir grauten seig.

Det er skikk å spise nevegraut med stekt flesk, fleskefett og tyttebær.

2.3. Pannekaker

Melk

Egg

Mel

Salt

Lag røre og stek tynne pannekaker. Med biter av stekt flesk i kakene blir det kraftig kost.

3. Fisk

3.1. Fisk på glo

Dette er den enkleste av alle tilbredsningsmåter. Tre fisken på en pinne og stek den over bålet.

3.2. Fiskesuppe

Fisk best mulig fri for skinn og bein

vann

gulrot

purre

melk

mel

salt

Kok fisken i saltet vann sammen med gulrot og purre skåret i skiver. Mot slutten av koketida kan en ha i en jevning av mel vispet ut i melk. Det er lettest å unngå klumper hvis en har melet i melka.

3.3. Plukkfisk

Fisk best mulig fri for skinn og bein. Her kan en bruke kokt fisk også.

Melk

Smør

Mel

Salt

Om fisken er fersk, kan den kokes i melka. Lag en kule av like deler smør og mel. Rør kula ut i den kokende blandingen av fisk og melk. Det skal bli en nokså tykk grøt. Smak til med salt.

Spises mellom to stykker flatbrød.

3.4. Tors åbit sild og velling

I Håbardsmål sier Tor jeg er mett nok, jeg har spist sild og havre. Sild og velling er vanlig kost, ikke minst for fattigfolk.

Ved siden av tørrfisk er sild en viktig handelsvare. Det blir handlet med sild den ene veien, og salt den andre. I likhet med andre feite fiskeslag, holder silda seg best som saltet.

Er silda skarpsaltet, kan det lønne seg å vanne den ut.

Løk passer godt til salt sild.

Ellers, finnes det mange måter å bruke salt sild på. Noen bruker den stekt, andre har den i grynsodd i stedet for salt kjøtt.

3.5. Rakfisk

Er fisk som er saltet så lite at den gjennomgår en særskilt modning. Hvis en ikke er nøyne med rensligheten, og særlig hvis det kommer jord på fisken, kan den bli giftig. Derfor bør en overlate raking til de som kan faget.

God rakfisk gir virkelig smak av gammel tid, og er av de smaker en trygt kan prøve seg på.

3.6. Snegler i sjøvann

Om nordmenn spiste snegler, vet jeg ikke, men strandsnegler brukes i England. Denne retten er mer arbeid enn mat. Ikke kok flere snegler enn dere kommer til å ete. Sneglene har ikke vondt av å leve de heller.

Strandsnegler

Sjøvann

Kok sneglene i sjøvann til de er mørre. Dyret kan pirkes ut med en nål eller en spiss pinne.

Blåskjell og andre muslinger kan selvsagt tilberedes på samme måte. Vær bare sikker på at de ikke er giftige!

4. Kjøtt

4.1. Sodd



Ordet kommer av å syde, altså koke. Det er en god måte for å bevare all næringen i maten, og en kan spe med vann ettersom en har råd til.

Ca. 1 kg suppekjøtt av storfe, for eksempel bibringe.

½ -1 kålhode

5-6 gulrøtter

1 skalk selleri

1 purre

(1 persillerot hvis en har)

Vann som dekker kjøtt og grønnsaker

Salt etter smak.

Kjøttet skal være helt, grønnsakene i passe biter. Slå på vann så det akkurat dekker. La det koke opp, og skum av når det trengs. Kokes til kjøttet løsner fra beina. Det tar gjerne et par timer.

De gamle ville kanskje foretrukket å slippe alle grønnsakene, men i dag liker vi soddet slik.

4.2. Grysodd

Er suppe koka på byggryn og salt kjøtt. Bruker en salt sild for kjøtt, heter retten sildegryn.

Knoke av fenalår

Byggryn

Gulrot

Kålrabi

Vann

La knoken ligge i vann natten over, så den ikke blir for salt. Grynen må bløtes over natten i et vann for seg. Skjær røttene i biter, og kok alt til det er mørt. Etter skikken, skal det være mer røtter enn grynen.

4.3. Fårikål

Denne rettens alder og opphav er omstridt, men det virker helt naturlig å koke kjøtt og kål sammen.

Fårekjøtt

Kål

Mel

Vann

Salt

(Hel pepper)

Legg grovkuttet kål og biter av fårekjøtt lagvis i gryta. Strø litt mel i mellom lagene. I dag er det vanlig med hel pepper også. Ha på salt, og fyll opp med vann så alt dekkes. Kok til kjøttet løsner fra beina.

4.4. Ertesuppe og rotmos

Erter (gamle ertesorter er grærter og ringerikserter)

Salt fleskeknoke, eller rester av fenalår/spekeskinke. Bein fra spekemat gir kraftig smak til suppa.

Kålrot

Vann

Salt

Smør

Mel

Melk

Ertene må ligge i vann minst over natta, så de får svelle. Hell av bløtevannet, og kok erter og kjøtt i friskt vann. Skiver av kålrot kan koke med i suppa. Kokes til kjøttet er mørkt, og ertene begynner å mose seg.

Lag en lys jevning av smør, mel og melk. Tilsett knust kålrot.

Suppa spises med en klatt rotmos i.

4.5. Fuglesuppe

Fugl (for eksempel høne)

Gulrot

Purre

Sellerirot

Persillerot

Mel

Vann

Salt

Krydderurter, gjerne løpstikke

Kok fuglen med oppskårne grønnsaker og krydder til den er mørk og kjøttet løsner fra beina. Jevn kraften med litt mel vispet ut i vann.

4.6. Blodklubb

I heden tid blir offerblod skvettet omkring, men blod er først og fremst mat. Av blod kan en lage mange retter, pannekake, pølse og pudding.

Blodklubb er kanskje den retten som er enklest å lage, og de som ikke slakter selv, kan kjøpe den ferdig kokt.

Blod

Byggmel

Ister

Salt

Krydder

Vann til kokking

Bland blod og byggmel med salt og krydder til en fast deig, som kan formes til boller. I midten av hver bolle skal det være en god klump ister. Bollene kokes i saltet vann til de er gjennomkokt.

Kokt klubb skjæres i skiver og stekes.

4.7. Lever og lòk

Alle deler av slaktet må nytties til mat. Lever er et fint og mørkt stykke, om det stelles rett.

Lever

Lòk

Melk eller rømme

Stekfett

Mel

Salt

Krydder gjerne salvie og einebær

Skjær leveren i skiver, og ta bort alt som er seigt eller stygt.

Vend skivene i mel blandet med salt og finstøtt krydder.

Stek leverskivene så de såvidt blir rosa inni. Hemmeligheten bak en velstekt lever er å ikke steke for hardt. Stek løken, og kok inn det hele med melk eller rømme. Ta det av varmen med det samme sausen tykner, ellers skiller den seg.

4.8. Flesk og duppe



Stekt flesk er gjestebudskost. Grisen er mer finspist enn andre husdyr, og dermed dyrere i kosten.

Flesk
Mel
Fleskefett
Melk

Stek flesket, og ta vare på fettet. Kok en graut av mel, fleskefett og melk.

Spis flesket med grauten, som kalles duppe.

4.9. Sylteflesk

Slik åt de i Valhall Andrimne Særime i Eldrimne syder.

Salt flesk
Vann
Bergmynte
Salvie
Nellik om en har

Har du nellik, så skjær ruter i svoren, og stikk nellik i alle kryssene. Da blir det rikmanns flesk. Kok flesket i vann med urter til det er kokt.

Om det passer slik, kan en koke grønnsaker i soddet etter at flesket er tatt opp, og spise det som Særimesodd.

Flesket spises kaldt med brød eller lefse.

4.10. Svin med epler og løk

Svinekjøtt, for eksempel koteletter
Løk
Epler

Stek kjøttet sammen med epler og løk.

4.11. Surkjøtt

Surt som salt, holder seg bedre enn ferskt. Surkjøtt er en måte å få ferskt kjøtt til å holde seg noen dager i sommervarmen. Dessuten, blir det ekstra mørkt.

Renskåret storfekjøtt

Enten sur melk

Eller olje og Eddik

Krydder gjerne einebær og karve

Kjøttet bør være i så store stykker som mulig. Legg det rett i væske og krydder. Om du bare vil ha smaken, kan kjøttet ligge noen timer, eller over natten. Det blir heller ikke skjemt av å ligge i noen dager, hvis det er nødvendig.

Melka vil begynne å gjære, og kjøttet kan ta en merkverdig farge, men det skader verken smaken eller helsa.

4.12. Hvalkjøtt

En dag jotnen Hyme rodde fiske, kom han hjem med to hvaler. Så har vel selv han metta si for en dag eller to.

Hvalfangst i gammel tid var et stygt syn. Enten kunne en drive en hvalflokk til lands, og stikke dem i hjel. Eller en kunne skyte dyret med en pil forgiftet med råttent kjøtt, og vente på at det skulle dø av blodforgiftning.

De hvaler vi spiser i dag, har hatt et godt liv, og en brå død.

Derfor spiser jeg uten skam hvalkjøtt.

Hval gir mye og godt kjøtt, slik er jeg vant til å spise det:

Hvalkjøtt

Løk

Salt

Krydder gjerne pepper

Stekefett

Vann

Skjær kjøttet i skiver, og krydre vel. Stek det i panne. Når kjøttet har tatt farge, stekes oppskåren løk. Kok til slutt panna med litt vann, og la alt koke sammen til kjøttet er ferdig.

4.13. Steking på spidd

Dette kan være alt fra enkle kjøttbiter stekt på pinne til hele dyr over sakte ild.

Nå er det på moten å helsteke, så en kan få leid seg stativ og stekespidd. Det en må tenke på, er at det tar en lang dag med stadig dreining og påpasselighet å få kjøttet stekt. Det krever også mye kull og ved for å holde jevn varme.

4.14. Koking i grop

Dette er en måte som setter varige spor. En må derfor gjøre avtale med grunneier, og være helt sikker på at en ikke ødelegger noe før en setter i gang.

Bakken må være tørr, og helst sandholdig der kokegropa skal lages. **Tørr myrjord og skogsjord med mye humus er direkte brannfarlig!** Det må være god tilgang på omtrent nevestore stein.

Begynn med å grave ei grop som er omtrent en halv meter dyp, og så vid at det er god plass til maten. Kle gropen med stein, og fyr opp et bål i gropen. Når bålet brenner godt, skal en legge stein i bålet. Denne steinen skal brukes til å pakke rundt maten. La bålet brenne noen timer, så grop og steiner blir skikkelig glovarme.

Maten som skal kokes må pakkes inn. Legg gjerne inn litt krydder eller grønnsaker i pakkene. Til kjøtt kan det være godt med gulrøtter og grove båter av løk.

Halvkokt kål passer bra til innpakking. Varm kålbladene så de blir ”visne” og lette å arbeide med. Bladene holdes på plass med hyssing.

Selvsagt kan en jukse med våt avisepapir eller aluminiumsfolie også.

Når bålet har brent ut, men mens det ennå er varmt, raker en de varme steinene ut av gropa. Legg matpakkene ned, og legg varme steiner inntil. Om en koker et helt dyr, kan det nok være lurt å fylle buken med varm stein. Legg et tykt lag lau eller gras over steinene. Da blir det ikke så mye jord rundt maten. Fyll til sist gropa med jord. Etter en 4-5 timer skulle maten være klar.

5. Grønnsaker

Åt de lite av i gammel tid. Kvann hadde en særstilling, og ble dyrket i egne kvanngårder. Løk var også mye brukt. Den sto som et symbol på kraft og fruktbarhet. Nepe ble muligens også dyrket. I tillegg kunne de finne ville røtter som karve og gåsemure.

De gamle kjente neppe gulrot og selleri, men det er så gode supperøtter at her jukser vi litt! I det hele synes jeg vi kan bruke europeiske grønnsaker. Poteten derimot blir for ny, den kom i vanlig bruk her på berget først mot midten av 1800-tallet.

5.1. Kråkas løksuppe



Ca. 70 porsjoner

8 ”kjempe” løk eller tilsvarende, omrent 4,5 L grovhakket løk

1 bunt vårløk eller annet suppegrønt

100 g smør

(1 spiseskje sukker)

1 liten neve urteblanding til kjærlighetsdrikk¹

Salt Suppa krever mer salt enn en skulle tro!

15 L vann

Grovhakk løken, det skal være tydelige biter.

Hakk det hvite fra vårløken, og bland det i løken.

Det grønne på vårløken hakkes til suppegrønt.

Stek løkhakket i smør. (Den late legger en spiseskje sukker i bunnen av gryta, da blir løken forttere brun.

Men, det er ikke vikingvis!)

Tilsett krydderet.

Kok ut gryta med vann.

Tilsett suppegrønt og smak til med salt.

Om en ikke har stor nok gryte, kan en koke ut gryta der løken er stekt, og etterfylle med kokende vann til en har 15 liter vann.

¹Like deler løpstikke, kvannerot, bergmynte (oregano), timian, karve, einebær og salvie.

Om en ikke har kjærlighetsdrikk, er løpstikke det viktigste krydderet. Den setter buljongsmak på suppa. Karve bør også være med, den hjelper til å fordrive vinden løken skaper.

5.2. Osebergsodd

Om fruen til Oseberg vet vi at hun har meldestokk til reisekost. Somme mener hun sto Frøya nær, derfor dette sodd til hennes ære. Kvann og løpstikke fremmer Frøyas gjerning, karve gir trofasthet, og alle tre urter er bra for magen.

Meldestokk eller nesle eller stolt Henrik

Fliser av fenalår, kan sløyfes

Nepe

Vann

Salt

Kvann

Løpstikke

Karve

(Mel

Melk)

Det grønne er hoveddel i soddet. Ørlite fenalår hever smaken, men by ikke de mest finspiste kokt fenalår.

Del opp alt, og kok det med salt og vann til det blir mørkt.

En kan jevne suppa med mel vispet ut i melk.

Ekstra fint blir det med halve hardkokte egg som flyter i suppa.

5.3. Kålrbisteik

Dette er en kriserett, men veldig god!

Kålribbi

Lök

Stekefett

Salt

(Pepper)

Mel

Vann

Skjær kålribben i skiver, og stek den mør sammen med lök. Ha salt (og pepper den som kan) på mens det steker. Lag brun saus av mel og stekefettet spedd med vann. La alt koke i sausen til det er ferdig.

6. Frukt og bær

Ble spist der en fant dem. Uten sukker var det ikke mulig å bevare bærene.

Tyttebær kunne kokes til grøt med byggmel, de holdt seg. Vil tro tyttebærgrøten blir vel ram for dagens smak.

Molter kunne også lagres, de holder seg i sin egen saus. Molter var et viktig middel mot skjørbusk (C-vitaminmangel), som var en vanlig plage for dem som bare levde på salt mat. Molter er de eneste bærene som kan være fredet mot plukking (når de vokser på multebærland).

Epler i gammel tid var villepler. De var små og sure som eplekart, men ble samlet og spist likevel. Vi er heldige som kan nyte nye eplesorter!

Hasselnøtter var også viktig i gamle dager. Det var ikke lov å ta med seg nøtter fra annen manns hasselbusker. En kunne spise på stedet, men ikke ta med seg.

7. Krydderurter

Det er ikke sikkert at vanlige folk brukte annet krydder enn salt i maten. På den annen side, gjør litt krydder mye for smaken, så her må det være lov å jukse litt!

Alt i vikingtid var det stor kontakt mellom Norden og den arabiske verden, så de velstående hadde trolig tilgang til Østens krydder. I senmiddelalderen, der kokebøker begynner å dukke opp, får vi høre om de mest vanvittige kombinasjoner av krydder ved de rikes bord.

7.1. Einer

Einelåg, det vil si avkok av finhugd einebusk har i alle tider vært brukt som vaskemiddel, og som væske til ølbrygging. Einebær er et fint krydder. Einebær kokt sammen med honning og fløte gir det karamellaktige stoffet treak, som ble solgt som godteri.

7.2. Karve

Vokser vilt. Om våren kan blader og røtter brukes som karvekål, en fin suppegrønnsak. Frøene er bra for magen, ”motvirker vind”. Derfor brukes karve i for eksempel surkål.

7.3. Bergmynte (oregano)

Er viltvoksende noen steder, men ikke helt vanlig. Hele urten brukes. I gammel tid var den brukt i pølser, og som ølkrydder.

7.4. Timian

Er kravstor, men kan finnes vill på tørre kalkberg. Noen bruker timian i ertesuppe.

7.5. Løpstikke

Er en hagevekst. Synes den er uunnværlig på grunn av den fine buljongsmaken.

7.6. Salvie

Hageplante, og berømt medisinalvekst. ”Hvorfor må mennesket dø, når det er salvie i hagen?” Salvie kan brukes til te, og jeg liker den som krydder til svinekjøtt.

8. Honning

Var en importvare til Norden. Mye av den gikk sikkert til mjød, som er en honningbasert ”vin”.

Vårt sòte liv begynte kanskje så sent som på andre halvdel av 1800-tallet, da sukker og sirup ble industriprodukter.

Det er en utfordring når en serverer gammel mat, at sukkeret mangler. Men, det er spennende å oppdage at salt i noen tilfeller kan erstatte sòtt. Og en kan smake seg fram til ting en i det daglige ikke oppfatter som sòte, for eksempel gulrot og brunost.

1. Innhold

1. Innledning 1

2. Kjøkkenutstyr 2

1.1. Kjøle 2

1.1.1. Kjølestativ 2

1.2. Stekepanne eller takke 2

1.3. Stekefliser 3

1.4. Trau 3

1.5. Sleiv øse og visp 3

1.6. Kniv og skjærefjøl3

1.7. Personlig utstyr 3

3. Melkemat 4

1.8. Tettemelk 4

1.9. Syre 4

1.10. Smør 5

1.11. Rømmegrøt 5

1.12. Eggost 5

1. Korn 5

1.1. Velling 5

2. Melmat 6

2.1. Flatbrød 6

2.2. Klappekake 6

2.3. Pannekaker6

3. Fisk 7

3.1. Fisk på glo 7

3.2. Fiskesuppe 7

3.3. Plukkfisk 7

3.4. Tors åbit sild og velling 7

3.5. Rakfisk 7

3.6. Snegler i sjøvann 7

4. Kjøtt 8

4.1. Sodd 8

4.2. Grysodd 8

4.3. Fårirkål 8

4.4. Ertesuppe og rotmos 9

4.5. Fuglesuppe 9

4.6. Blodklubb 9

4.7. Lever og løk 9

4.8. Flesk og duppe 10

4.9. Sylteflesk 10

4.10. Svin med epler og løk 10

4.11. Surkjøtt 11

4.12. Hvalkjøtt 11

4.13. Steking på spidd 11

4.14. Koking i grop 11

5. Grønnsaker 12

5.1. Kråkas løksuppe 12

5.2. Osebergsodd 13

5.3. Kålrabisteik 13

6. Frukt og bær 13

7. Krydderurter 14

7.1. Einer 14

7.2. Karve 14

7.3. Bergmynte (oregano) 14

7.4. Timian 14

7.5. Løpstikke 14

7.6. Salvie 14

8. Honning 14



Utgitt av Arne Andersen 2010
Skaukatt Forlag Arne Andersen
Stalsberg trr. 14 2010 Strømmen

Teksten ligger på nettet:
<http://www.limnoan.no/Vikingmat.pdf>

Teksten er til fri bruk, forutsatt at kilde oppgis.