

Praktiske opgaver

til undervisningsmateriale om vikingetiden på Lindholm Høje

Det udarbejdede undervisningsmateriale kan udvides med disse større opgaver til fx en emneuge o. lign. Nedenfor findes en vejledning til at spinde uld med hånden og forskellige opskrifter på vikingemad.

Dagligliv

Produktionen af tøj var et af de mange gøremål, som vikingetidens kvinder beskæftigede sig med. Størstedelen af alt tøj var lavet af uld, da ulden var nemt tilgængeligt fra gårdens får.

Ulden blev forarbejdet i grubehusene. Grubehusene var lune og behøvede ikke ildsted. Det var en fordel, da sod og røg kunne ødelægge tekstilerne. Her blev ulden formodentligt kartet, så ulden kunne spindes til tråde med en hånden. Trådene brugte man til at væve med på store opstadvæve, som har stået op mod endevæggen. Formodentlig har vikingerne nålebundet deres strømper og andre mindre beklædningsgenstande. Men stoffet til de store beklædningsstykker har vikingerne vævet.

På Lindholm Høje har arkæologerne fundet spor efter mange tenvægte fra håndenene i grubehuse og i kvindegrave. Dette viser, at spinning var en vigtig aktivitet. I grubehusene er også fundet mange vænevægte fra væve.

Håndten

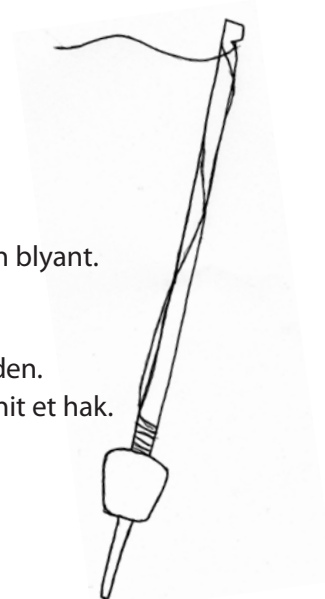
Vejledning for at spinde uld med hånden:

Håndtenen kan laves af eleverne selv. I skal bruge:

- Uld
- Karter
- Ler
- Tynde pinde i ca. 20 cm længde. Ca. på tykkelse med en blyant.
- Eventuelt små kroge med gevind

Form leret til en lille klump og sæt den fast nederst på pinden.

I den anden ende af pinden fastsættes en lille krog eller snit et hak.



Kost og madlavning

Undersøgelser af knogler fra vikingetidens mennesker viser, at gennemsnits-højden for mænd var ca. 173 cm og for kvinder ca. 159 cm. Befolkningen har altså fået sund og rigelig kost. Kosten har også været meget varieret ved Lindholm Høje. Vikingerne har haft adgang til de forskellige slags fisk i Limfjorden og de har haft et dyrehold, som forsynede dem med fjerkræ, æg, mælk og kød. I skoven har de kunne finde mange vilde frugter og bær, og de dyrkede grøntsager og korn på de opdyrkede marker.

Vikingeopskrifter

(Alle opskrifter er beregnet til 8-10 personer)

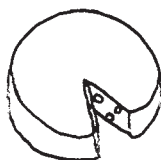
Fladbrød med tre slags mel

- 5 store håndfulde af groft hvedemel, bygmel og rugmel
- ½ valle/vand
- salt
- evt. et æg
- evt. kommen, frø fra brændenælder, vejbred eller hakkede nødder
- Mel og væske blandes. Pas på den hverken bliver for klistret eller for tør

Dejen skal hvile 30 min-1 time, hvorefter den rulles i bordtennisbolde-store kugler, der trykkes flade og bages i ovnen ved ca. 250 grader på eller en jernplade/ en pande over et bål. Kik efter dem!

Kærnemælksost

- 1 l. kærnemælk
- urter (f.eks. kvan, timian, merian)
- salt
- evt. lidt smør



Kærnemælken sættes over ilden. Den må helst ikke koge og den skal næsten ikke røres i. Når den skiller, røres der forsigtigt så man er sikker på, at al mælken er skilt.

Mælken tages fra varmen og afkøles til osten falder til bunds og hældes gennem en sigte. Den hvide masse er osten og det gulgrønne er valle, som kan bruges til grød, suppe eller brød. Osten smages til med finthakkede urter, salt og evt. smør hvis den er blevet for tør.

TIPS. Osten kan med fordel ryges over brændenælder. Osten kan også tilsættes hakket frugt tørret eller frisk.

Friskkærnet smør

- ½ l. økologisk piskefløde
- 1 tsk. kærnemælk
- vand
- salt

Fløden tilsættes en teskefuld kærnemælk dagen før. Den stilles lunt. Dagen efter er fløden blevet tyk som creme fraiche, og kan som sådan bruges eller piskes til smør.

Fløden piskes. Når den er blevet til smør hældes kærnemælken fra. Den kan evt. tilsættes brød eller grød. Smørret "vaskes" i koldt vand, dvs. det sidste kærnemælk trykkes ud med en ske i vandet, så smørret ikke bliver surt. Smages til med salt

Rørt sennep

- 1/4 dl brune sennepsfrø
- 1 dl. gule sennepsfrø
- 2 tsk. honning
- 2 spsk. vand
- lidt valle fra kærnemælk
- salt

Frøene knuses i en morter. Smages til med honning, valle, vand og salt. Lad den stå og trække min 1 døgn.

Den bedste byggørød

- 1-1,5 l. vand
- 6 store håndfulde bygmel
- 1-2 dl. Valle fra kærnemælk
- evt. 1-2 dl. mælk
- lidt æbler og nødder eller andet tørret eller frisk frugt (blåbær, tyttebær)
- salt
- honning på toppen

Bygmel med skaldele sættes over at koge under omrøring med vollen, de fint-hakkede frugter og nødder koges med ca. 30 min. Grøden tilsættes evt. mere vand så den bliver lind. Herefter tilsættes mælken. Koges hurtigt op igen og sættes i hokasse eller i sengen, hvor den skal stå ca. 45 min – 1 time. Smages til med salt og evt. mere mælk

Serveres med en klat smør og honning og evt. kold mælk i kop eller på grøden.

Grubestegt kød



- 1 lammekølle
- et bundt timian
- 1 flæskesteg eller oksesteg
- brændenælder, skræpper eller rabarberblade. (Sølvpapir kan også bruges)

Krydder lammet med timian og pak det godt ind i brændenælder, skræpper eller rabarberblade. Pak stegen ind på samme måde. Fjern brændet fra stenene og læg "kødpakken" på stenene.

Læg sten op langs kødets sider og oven på kødet. Læg flere lag græstørv øverst – med græssiden nedad!

Normalt beregnes en stegetid på 1 time per kg kød (per steg) + ½ time + 15 min. hvor kødet kan hvile, inden "pakken" åbnes og kødet skæres.

Vikingegryde med svampe

- 1 stor kylling
- 1 pose perlespelt eller perlebyg
- 250 g kantareller
- 2 løg
- vand
- 2½ dl fløde
- salt
- en håndfuld valnødder

Skyl og parter kyllingen. Læg den i en gryde og dæk den godt med vand. Rengør løgene, del dem i kvarte og læg dem i vandet. Tilsæt salt og sæt gryden over bålet.

Børst kantarellerne fri for jord og skær dem i kvarte. Stil dem til side.

Skyl perlespelten 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)

Rist svampene i lidt smør på en pande, tilsæt fløde og lidt salt, lad det koge op og hænd det i gryderetten. Smag på gryderetten og tilsæt evt. mere salt/fløde.

Tilsæt perlespelten til gryderetten, når der er ca. 30 minutter til spisetid. Tag gryden af bålet, når spelten er færdigkogt.

Pynt med valnødder

Urtesuppe



- 1 kylling
- 1 løg
- 3 stk. skrællede rodfrugter (selleri, gulerod, pastinak f.eks.).
- 125 g perlebyg/-hvede
- en portion (1-1½ liter) brændenælder (helst topskuddene af nye planter).
- et æg per person

Læg kyllingen i en gryde og dæk den med vand. Læg også et løg og tre skrællede rodfrugter i. Kog i mindst 1 time. (Den hurtige genvej er en pose frosset høsekødssuppe).

Skær løget og rodfrugterne i små stykker. Skær også kyllingekødet i stykker. Læg rodfrugter og kød tilbage i suppen sammen med 125 g perlebyg/-hvede. Lad det småkoge (simre) i ca. 20 minutter.

Skyl imens en portion (1-1½ liter) brændenælder (helst topskuddene af nye planter). Læg dem i en gryde og overhæld dem med kogende vand, så de bliver blancheret en smule. Tryk vandet af og hak urterne fint. Hæld brændenælderne i suppen.

Kog 1 æg per person (smilende eller hårdkogt). Halvér æggene og læg dem i suppen lige inden servering.

Blåbærsuppe med fløde

- ½-1 liter blåbær
- vand så bunden af gryden er dækket
- et nip salt
- honning efter smag
- 2½ dl fløde

Skyl og rens bærrerne. Stil dem til side.

Hæld blåbærrerne i gryden og tilsæt en lille sjat vand. Giv det hele et opkog og tilsæt derefter et nip salt og honning efter behov. Sæt gryden til side, så suppen holdes varm i udkanten af bålet.

Pisk fløden til luftigt skum, så man kan putte en klat i suppen.

NB! I kan ved senere anledninger evt. jævne med lidt kartoffelmel.