

## Opskrifter, bordskik og gode råd, når du skal lave middelaldermad på Ulvsborg.

### **Kogning i jerngryder:**

Når man koger i jerngryder går syrer og salte i forbindelse med jernet.

Derfor skal man altid vente med at komme salt og sukker i maden til allersidst.

Når man har spist, må man ikke lade maden stå i gryden.

Så vil maden hurtigt antage en grå-sort farve.

Den er ikke giftig, men ser ikke lækker ud.

### **Madbål:**

Når man skal lave mad på bål, er det vigtigt at kunne styre temperaturen: forholdsvis hurtigt at kunne skrue op eller ned for varmen.

Et madbål kan lettest styres, hvis man har rigeligt pindebrænde eller tørt kvas at fyre med.

Det opnår hurtigt høj varme, og brænder forholdsvis hurtigt ud.

Tykkede brændestykker "skygger for varmen" – det tager lang tid før det brænder så godt at maden begynder at stege/koge, og når det endelig brænder godt, bliver det så varmt at maden hurtigt brænder på.

Steges (grilles) over gløder, skal man i god tid lave et godt stort bål som kan brænde til gløder, inden man begynder at lægge kødet på risten.

### **Pas på brandfare!**

Hav altid vand i nærheden af bålet, hvis gløder skulle tænde ild i græsset.

### **Varmt vand til opvask:**

Hav altid en gryde vand over ilden så der er varmt vand at vaske op i undervejs.

Opvask: Saml aske i en krukke. – det er middelalderens opvaskemiddel.

Det bruges sammen med en "græsvisk" som dyppes i vand og aske.

Med den kan man gnide fedtede madrester af den beskidte opvask.

Bagefter skyller man rent med koldt vand.

Til sidst skoldes alt af i kogende vand og stille til tørre på et rent bord.

### **Askefiser og køkkenkarle:**

I køkkenet havde man altid smådreng og unge mænd til hjælp til det tunge beskidte arbejde.

Det kunne være børn af gårdens folk, som arbejdede og således tjente til føden,

Men det kunne også være frie mænds sønner som blev fosterbørn på gården, og skulle opdrages og uddannes her.

De skulle lære at lære at hugge brænde, tænde og passe et bål, hente vand og høfligt gå til hænde i køkkenet,

Og de skulle lære at stege over bål, så de kunne klare sig på jagt og rejser, som kunne strække sig over flere dage.

Det var en vigtig del af væbner-udannelsen, såvel som at lære smidighed-søvelser, balance-øvelser, at kæmpe med stok og skyde med bue, rengøre og passe våben, passe og ride på heste, lære høviske sange.

### **Køkkenpiger og lillepiger:**

Der var altid brug for små flittige hænder i køkkenet.

Småpigerne skulle hente og bringe, , at vaske op, samle frugt og grønt og vaske og rense det, og de skulle fodre høns og gæs og måske passe på dem på engen.

Alle skulle tjene til føden.

De unge piger skulle oplæres i kogekunsten... lære at lave mad!

Var de af fin byrd skulle de ligeledes lære dannelse, hvordan man førte sig, spiste og talte når man sad med til bords ved fester.

Men de skulle også lære at føre hus – planlægge og lære alt kvindearbejde på en stor gård.

For de ville jo få mange kvider og piger i arbejde når de blev voksne og selv skulle styre alt arbejde i huset, som Frue eller Husmor.

### **Bordskik i 1100-tallet.**

I middelalderen var der regler for bordskik alt efter hvilken samfundsstatus man havde.

Stormanden og hans frue havde sin egen madskål og sin egen spisebrik og drikkebæger.

De sad til højbords og ingen måtte spise og drikke uden stormanden gjorde tegn.

Folk sad bænkedede efter status og rang.

Gårdens bondekarle og andre folk spiste ved folkebordet.

Man havde ikke gafler, men kun ske og kniv.

Bønder, håndværkere og de store drenge spiste af store fælles fade, som alle langede til.

Pigerne, konerne og børnene spiste oftest i køkkenet eller efter at de havde serveret for mændene.

### **Ulvsborgens bordskik:**

I Salen er der opstillet 3 borde; *hestsko*

Borgherrens bord er det i midten.

Mændenes bord er ved sværdsiden – venstre for borgherren, og kvindernes bord er til højre.

På Ulvsborgen er det pigernes opgave at dække et fint bord med dug og blomsterdekoration til

Borgherren, og sørge for at han ikke mangler hverken mad eller øl mens han spiser.

Mens han spiser, skal han have mulighed for at skylle sine hænder i en skylleskål med rosenvand, og tørre dem i et klæde.

Bagefter kan de andre få lov til at skylle og tørre i det samme vand.

### **Om Bordskik**

- Man bør ikke le, tale eller synge med mad i munden, ej heller smaske for højlydt.
- Man bør ikke støtte albuerne på bordet og ikke dyppe fingrene i vinen.
- Man bør ikke rode for meget rundt i et fad, man deler med andre, ej heller drysse brødkrummer i det.
- Man bør gøre sin ske pænt ren og ikke efterlade den i fadet.  
Det er ikke god bordskik at stange tænder med kniven, puste på maden, tørre sig om munden med dugen, gnave ben eller partere kødet med fingrene.

Det er vigtigt at vise at man er tilfreds med maden, det gør man bl.a ved at rose maden og ræbe og fjerte undervejs.

## Opskrifter:

### *Stegte ben med kogt boghvede, ærtemos og flade brød.*

#### **Om brødbrikker:**

Når det skulle være fint kunne **flade brød** bruges som brødbrikker til at lægge maden på.

Hver mand havde ikke sin egen tallerken.

Brødbrikkerne kunne bruges til at holde under skeen når man spiste suppe eller anden mad der kunne dryppe på vej fra den fælles skål til munden.

Til sidst, når al mad var spist og brødbrikken var godt sovset ind i saft fra maden, kunne den spises...måske med lidt smør og honning på.

#### **Brødbrikker:**

7 kopper rugmel eller grov hvedemel (fx mel iblandet grahamsmel, knækkede hvedekerner....)

Ca.3 kopper væske. ( fx kærnemælk fra smørkærning, valle fra ostefremstilling, mælk eller vand)

1 æg

lidt salt.

Mel. Væske, salt og æg æltes godt i trug.

Tilsæt evt. mere mel eller væske, til dejen er passende.

Dejen formes til små kugler, der trykkes flade og/eller rulles tynde med rullestok.

Bages på jernpladen over bålet.

Vendes jævnligt for at undgå at de brænder på.

Brødene skal være lysebrune og lyde hult når man banker på dem.

Flade brød er også gode som de er til suppe og mad.

Fine med smør, ost eller honning..

Kan sødes eller krydres.

Nødder eller kogte agern i dejen er også godt.

#### **Stegeben:**

Kom benene i den store gryde, og dæk med vand.

Tilsæt 10 hele peberkorn.

Låg på.

Bring vandet i kog.

Vandet skummes når suppen koger.

Når benene har kogt i et stykke tid, tages de op og lægges i et trug.

Mens boghveden koger, kan benene drysses med salt og steges færdige i lidt svinefedt på stegepladen.

#### **Kogt boghvede.**

De hele boghvedegryn koges derpå i suppen fra benene til de er gennemkogte (15-20 minutter)

Vandet hældes fra og salt og en god klat smør røres i de færdige gryn.

### **Ærte eller bønnegrønt**

Urter (brændenælde, melde og mynte) plukkes, skylles og hakkes.

Løg hakkes. (man kan også anvende tørrede urter)

Brønne ærter eller hestebønner bælges.

Løgene svitses i fedt eller smør i gryden.

Urterne kommes i sammen med **lidt** væde fra de kogte ben .

Ærterne kommes i, og blanches kort (de må ikke koges så lang tid at de mister deres fine farve).

Gryden tages af ilden.

Ærter og urter kan evt.stødes til pure´ i en morter, eller knuses i et klæde.

Kommes tilbage i gryden, og smages til med salt og peber.

Gives et kort opkog. Puréen kan serveres som tilbehør til kød eller fisk, varmet eller koldt efter behag.

### ***Grøngrød og kanelkål ( evt. med brødbrikker)***

#### **Grøngrød:**

Et godt bundt urter plukkes fx:

Persille, dild, kørvel, nælder, melder, løvstikke, mynte,

Melisse, merian, salvie.....

Kålgrønt, selleritop...kun fantasien sætter grænser

Urterne vaskes og hakkes.

De koges i 2 liter vand indtil kraft og smag er trukket ud.

Havregryn koges i væsken.

Der spædes med vand til grøden er lind og fin.

Saltes og sødes med honning.

Kan serveres sød: med honning og smør,  
eller salt: med hakket løg og stegte flæsketern.

#### **Kanelkål med powder-douche.**

Kan serveres med en brødbrik til.

Hvidkål

Røget flæsk

Kanelstænger

Løg

Powder-Douche

Hvidkål og løg snittes.

Flæsket skæres i tern – skær huden fra.

Flæsk og løg brunes i lidt svinefedt.  
Kålen tilsættes og nogle kanelstænger koges med.  
Der spædes med vand så kålen ikke brænder på.  
Rør godt i bund!  
Koges til kålen er mør.

Inden retten serveres gives et drys powder-douche oven på.

### *Powder-Douche*

2 spiseskeer stødt kanel  
2 spiseskeer stødt muskat  
2 spiseskeer stødt kardemomme  
2 spiseskeer stødt koriander

### *Oksekød med nældekål og gulerødder.*

Et godt stykke oksekød (bryst eller bov)  
En klat fedt eller smør smeltes i gryden, og kødet svitses heri.  
Dækkes med vand.  
Tilsæt peber, et løg og en gulerod / pastinak / og eller persillerod.  
Koges 1 time.  
Kødet vendes ind imellem i suppen. Væske spædes til hvis kødet er ved at koge tørt.  
Når kødet har kogt 1 time tilsættes resten af gulerødderne som koger med til kødet er mørt.  
Kødet tages op og dækkes med et klæde.

### **Nældekal:**

Nældekal er en sund og vitaminrig ret som har været spist langt tilbage i tiden. I retten indgår en blanding af årstidens vilde og dyrkede urter: nælde, melde, vejbred, skvalderkål, persille, løg og kål eller rodfrugt-toppe.

I kan finde dem i naturen og i køkkenhaven.

Saml og hak brændenælder og urter.

(Topskud af unge planter kan let knipses af med neglene.

Tag hårdt på stængler og blade, og forsøg at undgå at blive ramt af nælder mens du plukker, så brænder de næsten ikke.)

Nælderne dampes i lidt væske (evt. oksekødets suppe)

Når urterne er møre jævnes med en kop piskefløde rørt med lidt mel.

Til sidst krydres med salt og peber .

Der kan serveres kogte rodfrugter til. (gulerødder, majroer, rødbeder til)

### **Andet:**

#### **Pandekager:**

Brug en stor høj lerkrukke til at røre dejen i.

Rør med en rørestok.

10 æg

2 liter sødmælk

Æggene røres med lidt af mælken.

2 kg mel røres i til en tyk lind grød.

Der spædes med mælk og måske en lys øl eller hvidtøl, til det er en tyktflydende dej.

Smages til med lidt salt og sødes evt. med lidt honning.

Hvis dejen er for tyk kan den spædes med vand.

Steges i svinefedt på jernplade over bålet.

Først lægges en klat fedt på panden.

Når den er smeltet hældes pandekagerne på med lille kande, eller stor grydeske.

De vendes når de er blevet matte i overfladen.

Derpå steges og vendes pandekagerne til de er helt gennemstegte.

Pandekagerne kan krydres med kanel, kardemomme, kommen.

Dejen kan også tilsættes hakkede nødder, eller æbler og honning.

Kan serveres med honning, frugtmos, ost eller andet godt.

#### **Smør:**

Brug en lerkrukke og et piskeris lavet af afbarkede birke- eller pilekviste bundet sammen med bast i den ene ende.

½ liter piskefløde

lidt salt kan tilsættes

Fløden skal helst stå ved stuetemperatur 12 timer før brugen.

Pisk fløden til flødeskum.

Fortsæt med at piske til flødeskummet klumper og skiller i smør og kærnemælk

Tag smørret op i en skål og tryk det med en ske, så al kærnemælken fjernes.

Hæld koldt vand på smørret, og tryk det igen med en ske.

Vandet hældes fra og gentag dette indtil vandet er klart, så er al kærnemælken ude.

#### **Kærnemælksost:**

1 liter kærnemælk hældes op i en gryde.

Varmes til håndvarmt (ca. 40 grader)

Under opvarmningen trækkes en ske af og til meget forsigtigt gennem mælken. ( man må ikke røre i mælken, det forhindrer at den skiller)

Nu skiller kærnemælken i ostemassen (hvide klumper) og vallen (en gullig væske)

Si ostemassen fra Vallen gennem et tyndt klæde (f.eks. en ble)

Det kan gøres sådan: stoffet breddes ud over en skål.

Ostemasse og valle hældes op i klædet.

Klædets hjørner bindes sammen med en snor

Osten hænges til afdrypning over skålen.

- Kærnemælks-osten kan spises ren, eller blandes med finthakkede urter, purløg eller kommen.
- Den kan røres op med lidt fløde, så bliver den kremet og kan smøres.
- Den kan blandes med hakket frugt eller bær og sødes med honning.

Ved serveringen, pynt med lidt af de tilsatte krydderier eller urter, så folk kan se hvad de spiser.

**Vallen** er meget næringsrig. Gem den og brug den f.eks i dej til brød, grød, eller suppe. Den giver en fin let og syrlig smag.

Davre (morgenmad) kunne være tykmælk med frugt eller nødder, eller grød.

### **Grød: (stor portion)**

Sæt grynene i blød natten over, så bliver grøden blødere at tygge.

2 kopper knækkede hvedekerner.

2 kopper knækkede byggryn.

2 håndfulde hirse

2 håndfulde boghvede

2 håndfulde havregryn

1 håndfuld fuldkornshvedemel.

10 kopper vand +

10 kopper mælk eller vand

Kom grynene i gryden og tilsæt 10 kopper vand.

Hæng gryden over ilden og rør.

Rør jævnligt i gryden.

Begynder grøden at blive for tyk, hældes mere vand eller mælk på.

Grøden skal koge til den er gennemkogt og har en passende tykkelse.

(ca. 30-45 min.) Husk at røre meget tit så grøden ikke brænder på.

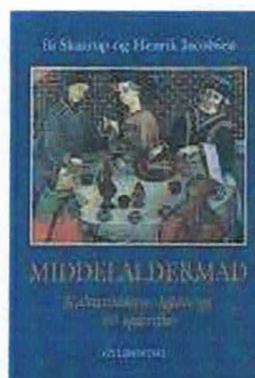
Til sidst tilsættes lidt salt.

- Serveres f.eks med kold mælk, æblestykker, hakkede nødder, honning,
- Der kan tilsættes frisk ler tørret frugt under kogningen.

**Hvis der er behov for at undgå svinekød, kan I selv erstatte det med lamme eller hønsekød.**

**I kan også selv opsøge middelalderopskrifter her:**

**Middelaldermad  
af  
Bi Skaarup**



**Til taffel hos kong Valdemar  
af  
Hans Veirup**

