



# MAT & DRYCK

## Mat & dryck

De flesta var självförsörjande med en plätt att odla på och boskap, en ko, gris eller get. Man jagade och fiskade förstås och samlade frön från vilda och ätbara växter, rötter, bär och nötter. Den viktigaste grödan var korn, men det fanns olika sorters vete som till exempel emmer och havre, råg och ärtor. Mjölet maldes på handkvarnar och användes både till bakning, till gröt och i soppor.

Öl var förmodligen den vanligaste drycken och den bryggde man på korn. En annan populär dryck var mjöd, som kallades "gudarnas dryck" och den gjordes av honung.

Eldstaden, där man lagade all mat, var en öppen härd mitt i rummet. Nästan all mat lagades i kokkärl av lera. Man hade också något som kallades kok-stenar som man la i kärlen för att värma upp soppa och vatten. Dessa hittar arkeologerna ofta i utgrävningar.

Eftersom det inte finns några kokböcker från vikingatiden vet vi inte exakt vad de åt men vi kan gissa ganska rätt eftersom vi vet vilka råvaror som fanns.



Recept till en vikinga-frukost som du kan prova att göra hemma eller tillsammans med klassen på skolan. Kornmjölsgröten är faktiskt både god och nyttig. Dessutom går den snabbt och lätt att laga. Gröten kallas ibland vattgröt och kan också kokas med rågmjöl eller grahamsmjöl.

## STEKPANNEBRÖD

2 dl mjölk  
1 tsk salt  
5 dl kornmjöl/vetemjöl

Blanda alla ingredienser och knåda degen. Dela degen i 10 bitar. Kavla ut med kruskavel. Grädda utan fett på stekpanna över öppen glöd, på utegrillen eller en jättevarm spisplatta ca 1 min på varje sida. Vill man ha ett lite sötare bröd kan man blanda honung i degen. Eller prova med lite nötter och bär också, det gjorde man nog under vikingatiden också.

## KORNMJÖLSGRÖT (4 portioner)

9 dl vatten  
3 dl kornmjöl  
2 krm salt

Koka upp vatten med salt och vispa ner mjölet lite i taget. Sjud på låg värme i 8–10 minuter. Rör om då och då så att gröten inte bränns vid.

Servera med mjölk och t. ex. honung, äppelmos, hackade nötter, färska frukter och bär eller någon typ av sylt.