

# Med vandrestok og grydeske gennem middelalderen



Byvandring i Haderslev middelalder bykerne og madlavning i Museum Sønderjyllands lille rekonstruerede middelalderlige og landlige bulhus.

Middelalderens og renæssancens mad og opskrifter kender vi dels fra skriftlige kilder og fra arkæologiske udgravninger. Opskrifterne i denne samling udgør både bondemad og kongelig føde. Bondens mad bestod mest af grød, brød og suppe, saltet kød og fisk og ved særlige lejligheder frisk kød. Den kongelig føde indtog overklassen; selvejende bønder, adelige og kongelige. Særligt for deres mad var indholdet af oversøiske eksotiske krydderier, masser af kød især hakket kød. Opskrifterne her er inspireret af madhistorikerne Bente Leed og Bi Skaarups bøger og forskning i fortidens mad og madskikke.

# BRØDTALLERKNER – TIL AT SPISE AF (10-12 stk) BRØD)

2,5 store kopper Groft mel (½ rug og ½ hvedemel)

½ tsk. salt

Surdej - fremstillet af: surmælk, vand, groft mel, honning og salt. Gæret i køleskabet i min. 1 uge

Ca. 1,5 dl. vand eller valle fra kærnemælksost

Ælt dejen godt sammen. Husk at tage en klump fra = en ny surdej,

Del dejen i 8-10 portioner.

Rul den ud i små flade pandekagetykke runde brød på størrelse med pitabrød.

Bag brødene gyldne på en stegepande.

Spis dem med kærnemælksost, pølse eller smør.



# HVIDKÅL MED FENNIKEL

2 spsk. smør

1/2 hvidkål

2 syrlige æbler

½ kop vand

2 spsk. vineddike

½ tsk. hvid peber

2 tsk. Hele fennikelfrø

1 spsk. rørsukker

salt



Hvidkål snittes fint. Æblerne hakkes i små tern.

Smørret kommes i en gryde og bruser let af uden at tage farve. Hæld lidt vand på så det ikke brænder af

Hvidkålen og æbler kommes i og steges med uden at blive brun.

Fennikelfrø og peber knuses i morter.

Vineddike, peber, fennikelfrø, salt og sukker tilsættes.

Retten koges i 20-30 minutter. Rør i gryden.



# BYGGRØD – alle perioder

2 -3 store kopper vand

1 kop valle

6 store håndfulde gruttet bygmel/gryn – fin og grov!

2 æbler

1 håndfuld nødder med skal

salt

evt. honning eller rørsukker

Tilsæt bygmelet/gryn blandes med væsken dvs. halv valle og vand. Sæt det til ilden. RØR hele tiden!

Æbler skrælles og skæres i små stykker.

Nødderne hakkes groft. Begge dele tilsættes.

Grøden småkoger ca. 30 min. under omrøring. HELE TIDEN og suppler evt. med mere vand/valle.

Smages til med salt og honning.

Serveres med en smørklat i midten!



# HYPOCRAS/LUTENDRANCK

- en lægedrik og middelalderens helsedrik

*Fremstillet oprindeligt på rødvin, sukker og orientalske krydderier.*

*Opskriften er ifølge legenden givet i 400 f.Kr. af den græske læge Hippokrates. Her i en mild udgave uden alkohol – og måske ikke helt så virksom!*

5 kopper kirsebær-, vindrue-, blåbær- eller æblesaft

3 kanelstænger

5 sorte peberkorn

½ tsk. stødt muskatnød

1 tsk. kardemommefrø

1 lille klump tørret ingefær

10 – 15 hele nelliker



Saften og de let knuste krydderier kommes i en stjertpotte og blandingen varmes op. Drikken KAN stå tildækket et døgn, sies og hældes på en smuk flaske. Men kan også nydes varm samme dag.



# STEGTE SILD

8 hele sild gerne salt sild der er udvandet

1,5 kop rugmel

Salt og peber

Smør

Silden renses og skæres op. De vendes i rugmel, peber og salt og steges på en varm pande i smør. Serveres med brød, smør og sennep.



# SENNIP

½ kop gule/ brune sennepsfrø

1-2 spsk. vineddike

Lidt valle

1-2 spsk. honning

Salt



Knus sennepsfrøene fint i en mortar. Tilsæt vineddike, valle, salt og honning til der opnås en passende konsistens og smag. Krydder evt. med andre af datidens eksotiske krydderier f.eks. kardemomme, kanel, spidskommen, ingefær, muskat, anis. Prøv dig frem!

## VARM OG KOLD SINUP!

*- et dagligdags lægemiddel og krydderi – den kolde blev brugt i pesttider!*

### DEN VARME....

½ dl fint malet sennepskorn

1 dl honning

1 tsk. stødt anis

1 tsk. stødt kanel

1 spsk. hvidvinseddike

### DEN KOLDE

1 stang kanel

½ knust muskatblomme

12 kardemommefrø

1 lille stk. ingefær

3 spsk. spidskommen

10 tørrede rosenknopper

1,5 tsk. anis

½ tsk. gul safra

# KALLIS- BRØDÆGGEKAGE

1 stor kop mælk

4 æggeblommer eller to hele æg

4 tykke skiver hvedebrød

Smør

Frisk mynte

Pisk æg og mælk sammen. Skær brødet i små terninger og vend det i æggeblandingen. Steg straks blandingen i smør på panden evt. af to omgange. Serveres med grofthakkede mynteblade.





# GOE RAAD

2 kopper hvedemel

1 stor kop vand

2 spsk. rosenvand

2 æg

½ kop sukker

1 tsk. ingefær- stødt

5 peberkorn- stødt

lidt safran

fedt eller smør at stege i



Det våde røres sammen og det tørre tilsættes. Dejen skal være pandekagetynd. Dejen står og hviler lidt. Varm jernet op, åbn jernet og tilsæt lidt smør/fedt og hæld to små skefulde dej på. Luk jernet og steg dem. Pas på de ej brænder på. Skal de krummes så rul dem straks de er bagt!

# HØNS MET PEBBEROD

1 stor kylling eller høne

15 cm peberrod

To store håndfulde smuttede mandler

Vand/suppe til kogning af hønen

4 skefulde smør

1 stk. ristet hvedebrød/ brøddisk pr pers

Sådan gør du:

Kyllingen koges mør i vandet. Mandlerne hakkes meget fint og lige så peberroden. Hældes i en gryde, kom smørret i. Spæd med suppen fra kyllingen. Det skal være en tyk sovs. Pil kødet af kyllingen. Læg kødet og sovsen på det ristede brød eller disken!



# FRISKKÆRNET SMØR

3 kopper fløde- gerne økologisk

Pisk eller kærn fløden i en krukke eller en smørkærne. Først bliver den til flødeskum og bliv så ved, til den bliver til smør og kærnemælk.

Hæld kærnemælken fra i en kop/kande. Den kan bruges til brød eller æbleskivedej! "Vask" smørret ved flere gange at hælde lidt vand i smørret og med en ske presse den sidste kærnemælk ud. Når vaskevandet er klart, er smørret rent og det kan saltes efter smag og behag.



# KÆRNEMÆLKSOST

3 kopper økologisk eller gammeldags kærnemælk

Krydderier, frugtstykker ell. lign.

Salt



Tag kærnemælken ud af køleskabet ca. 10 timer før den skal bruges. Hæld kærnemælken op i en gryde og varm den ganske langsomt op til 40-45 grader. Rør kun et par gange i gryden for at fordele varmen og kun let. IKKE piske. Når kærnemælken er skilt i gulgrøn valle og tykke klumper ost, tages den fra varmen og sies gennem en si eller et klæde. Bland den hvide ost med finthakkede krydderurter, frugt og nødder, hakket peberfrugt eller noget helt fjerde. Smag osten til med salt. Vallen kan med fordel bruges som væsken i brød eller grød- eller drikkes!



# PØLSER UDEN SKIND

500 g mørbrad

1 æg

1 tsk salt

1/2 tsk. hvid peber

1 tsk. ingefær

1 knivspids safran

Evt. fint hakkede korrender

Hak kødet fint. Knus krydderierne og bland begge dele. Rør den og lad den stå 15 min. Form farsen til boller. Kog dem i kogende vand.

Server en sovs til f.eks. Ærter til kød, blanche porre eller pebernøddesovs.



# GRØN ÆRTER TIL KOID

600 g ærter friske eller tørrede sat i blød

1 stor kop bouillon

1 lille bdt. persille

Lidt mynte

Lidt salvie

Lidt Isop

2 kviste Sar

2 skiver brød



Sæt tørrede ærter i blød et døgn før brug. Kog ærterne. Mos brød og de hakkede urter godt og bland med suppe og 1 kop af de kogte ærter.

Varm op. Varm ærterne i sovsen.

Serveres til kogte pølser, eller klodser.

# KLOSSER I PEBERNØDDESOVS

500 g hakket svinekød eller oksekød

1 æg

2 tsk. salt

1 tsk. ingefær tørret eller 2 tsk. frisk finthakket

1/4 tsk. safran

1 ½ dl. fint hakkede korender

## **Sovsen:**

1 dl. knuste pebernødder/brunkager

½ mørk hvidtøl

¼ dl. vineddike

1 tsk. sukker

½ tsk. knust safran eller 1 bdt. hakket persille

lidt kogevand fra klosserne

lidt smør

**Kød:** Knus safranen i morter bland den med korender, æg, kød, salt og ingefær. Lad farsen hvile 1/2 time. Form den til små boller eller pølser. Bring en gryde letsaltet vand i kog og kog klosserne til de føles faste dvs. i ca. 5-8 min.

**Sovsen:** Bland alle ingredienser til en tyk sovs i en gryde. Varm sovsen langsomt op og tilsæt kogevandet fra klosserne til den ønsket konsistens. Sovsen kan evt. blendes før den hældes over kødbollerne og serveres.

**TIPS:** Svinekødet kan udskiftes med fiskekød, som yderligere krydderes med ½ dl. hakkede korender og lidt revet muskatblomme.

