

Opskrifter

Oldtiden

Stenalderen

Fiskesuppe

Ingredienser:

Hornfisk, makrel, torsk, fjordrejer og blåmuslinger
Havvand (man skal vide om vandet er rent!)

Skær fiskene i mindre stykker. Skyl fjordrejer og muslinger i rent vand. De blåmuslinger, der ikke lukker sig, når man banker dem mod noget hårdt, skal smides ud.

Kog vandet op i en gryde (i stenalderen havde man brugt et lerkar over åben ild). Læg fiskestykkerne i vandet, når det simrer. Når vandet koger igen, skal muslingerne tilsættes, hvorefter det hele koges 5 minutter.

Æblegrød

Tag nogle æbler og skær dem i mindre stykker (kernehuset kan evt. fjernes først), kog dem i lidt vand sammen med nogle knuste hasselnødder og tilsæt lidt honning.

Stegt vildsvin med æbler og svampe

Ingredienser:

Vildsvinekød skåret i store tern
Æbler skåret i samme størrelse (fjern evt. kernehuset)
Kantareller eller andre spiselige svampe

Sæt det hele på spid og steg over åben ild.

Jernalderen

Jernaldergrød

Man kan lave en byggørød af hele bygkerner, frisk frugt og honning. Til 4 personer **skal der bruges:**

1 l vand
 $\frac{3}{4}$ dl groft malet byg
2 æbler skåret i små tern (man kan også bruge friske tyttebær)
lidt hakkede hasselnødder
lidt honning (2-3 spsk.)

Sæt vandet over og tilsæt byggen. Lad det koge ca. 45 minutter. Husk at røre en gang imellem. Tilsæt de øvrige ingredienser og lad det koge yderligere 15 minutter.

Jernaldersuppe med kød

Til 6 personer skal der bruges:

1 høne eller en kylling med indvolde (lever, hjerte, kråse og hals)

300-400 gr oksehalestykker

2 kopper hele bygkorn

2 kopper hakkede urter (brændenælde, gederams, mælkebøtte – er du i tvivl kan du se billeder af urterne i en opslagsbog om vilde planter)

Salt

Hønen eller kyllingen skal parteres, dvs., at den skal skæres i mindre stykker. Læg kyllingestykkerne og oksehalerne i en stor gryde.

Tilsæt bygkornene. Hæld vand på til det dækker. Lad gryden komme i kog. Skum for urenheder. Tilsæt derefter urterne og lad det hele småsimre i 1 1/2 time. Smag til med salt til sidst. Tag kødstykkerne op. Spis suppen og kødet med brød til.

Tips: I jernalderen brugte man ikke løg. Suppen smager altså lidt bedre, hvis man koger lidt løg med. Men det er strengt taget snyd!

Vikingetiden

Byggørød

3-4 dl groftmalet byg, 1 liter vand, 2 æbler eller tilsvarende mængde anden frugt (f.eks. brombær, pærer eller blommer), 1 håndfuld hasselnødder, honning og salt.

Vandet bringes i kog, og byggen tilsættes under omrøring. Kog grøden ca. 1/2 time på meget lav varme. Rør en gang imellem, så det ikke brænder på. Tilsæt derefter resten af ingredienserne, som så koges i ca. 5 minutter.