

VIKINGARECEPT

Det finns inga recept från vikingatiden. Därför är det svårt att veta vad vikingen verkligen stoppade i sig. Man får helt enkelt utgå från vad som fanns tillgängligt för den vanlige vikingen. Vilka kryddor, örter och sädeslag som fanns att använda. Kor, får och getter hade man. Alltså fanns möjligheten att göra smör.

SMÖR

2 1/2 dl grädde (Den får gärna stå ute i rumstemperatur en dag för att få en liten syrlighet och det gör det också lättare att vispa till smör.)

Att göra sitt eget smör är inte så svårt. Man behöver grädde som ska vispas så länge att den skiljs från kärnmjölken. Häll bort kärnmjölken och spara den till bakningen av det flata vikingabrödet.

För att få längre hållbarhet på smöret behöver det bli helt fritt från kärnmjolk. Det gör man genom att hälla kallt vatten på smöret och trycka igenom det med en sked eller liknande. Häll av vattnet och gör om det tills vattnet man häller av är helt klart. Blandar man i lite salt så håller det sig ännu lite längre.

FLATA VIKINGABRÖD

På vikingatiden bakade man oftast sina bröd rakt på en upphettad stenhäll eller över glöd. (Du kan lika bra göra de här bröden i en vanlig stekpanna på spisen.) Det platta brödet användes ofta som tallrik till den andra maten man åt. Var man fortfarande hungrig när den andra maten var slut, åt man helt enkelt upp sin tallrik!

2 dl vätska (Ta kärnmjölken från smörtillverkningen och fyll på med vatten eller mjölk så att det blir 2 dl.)

5 dl mjöl (Vetemjöl eller rågsikt. Blanda gärna med lite grövre mjölsorter, grovt rågmjöl eller grahamsmjöl, för ett mer vikingalikt resultat.)

1 tsk salt

Dela upp degen i 8 delar och kavla ut till en halv cm tjock rund kaka och lägg på stekpannan utan fett. Stek ca 1-2 min på varje sida på medelvärme. (Man får lyfta på brödet och kika lite.)

ÖRTDRYCK

(VIKINGARNA HADE INGET TE.)

Örtdrycker gjorde vikingen på unga blad av tex jordgubb, hallon, kamomill eller mynta. Man lade blommorna eller bladen i kokande vatten ett par minuter. Silade av och drack.

Vill du inte dricka örtdryck kan du veta att vikingen även drack mjölk och vatten.

