



Erik Cardfelt • Agnes Hulthén • Karin Olsson

Renässansmat



Recept och mathistoria från Vasaättens tid

Renässansmat

Bröd, välling & gröt 17

Spisbröd 18, Mjukt tunnbröd 18, Hårt tunnbröd 18, Rågbrödsbakor 21, Syrat rågbröd 21, Ölsupa 23, Gröt på hirs eller bovete 23

Soppor 27

Lax i sod med saffran 29, Olla podrida 29, Mandelsoppa 30, Ärtsoppa 30, Kräftsoppa 32, Höna i sod 35, Vinsoppa 35, Lumber – svartsocker 36

Fisk 39

Gös med muskot och limoner 41, Inkokt strömming 41, Stekt sill med gräddlök 43, Späckad krumgädda 43, Camelinesås med inkokt lax 44, Lax med mandel och russin 47, Gravad lax 47, Drottning Kristinas kräft- och fiskpastej 49, Lutfisk med grönt ärtmos 50, Torsk i salwet 50, Abborre med persiljesås 52, Ansjovis 52

Fågel 55

Pastill på höna 56, Höns i bigoth 58, Poulard med pomerans 59, Capitulade med hirs 61, Syltad gås och Gåsaslinka 61, Fyllt stekt gås 63, Rödkål 63, Vildandsbröst med björnbärssås 64, Honungsmarinerad vildand 64, Kapun med limoner i blankt vin 66

Kött & fläsk 69

Stekt fläsk med Sås Robert 70, Honungssenap 70, Inbakad saltgrön kryddskinka 73, Rotmos 73, Pastej med hackat kött 74, Lamm med mandel, aprikoser och russin 77, Pekelkött 78, Kryddkål 78, Groppenbraadh 80, Körsbärssås 80, Lammrulle med örter 83, Långkål 83, Leverpölsa med korngryn 85, Insyltat kött 85, Grynkorn 87, Surkål 87, Lammnjure med senap och brandy 89, Lammfärs med vin och kanel 89

Desserter & bakverk 91

Syltapäron 93, Fyllda honungssäpplen 93, Per Brahes tårta av mandol och rosenwatten 94, Per Brahes körsbärspaj 94, Hjortrontårta 96, Päronpaj 96, Struvor 97, Klenäter 99, Frittoler 99, Tårta av ris med kirsbär 100, Ostkaka 100, Äggost 103, Gorån 103, Honungskarameller 104

Drycker 105

Mjöd 107, Kryddat vitt vin 108, Glödgat rödvin 108

© Prolog Mat & Media och författarna, 2012
Elbevägen 44, 141 32 Huddinge
prolog@me.com, www.renässansmat.se

Text: Agnes Hulthén, Karin Olsson och Erik Cardfelt

Foton: (omslag, sidan 1, 6, 9, 10, 14, 17, 19, 21, 24, 27, 37, 39, 53, 55, 67, 69, 70, 90, 91, 92, 97, 102, 105, 109, porträttbild omslagets baksida) – Peter Reindl • Fredrik Ryberg (sidan 10, 13) • (övriga foton) Agnes Hulthén, Karin Olsson och Erik Cardfelt.

Grafisk form: Prolog Kommunikation AB

Typsnitt: AGaramond, Barbedor, Myriad

Tryckning: DotGain AB, Malmö, 2012

ISBN: 978-91-976238-1-0

DET MÅ LIGGA ETT ROMANTISKT SKIMMER ÖVER DE privilegierades extravaganta matvanor. Men diplomatens berättelse om de torkande bröden visar ändå att det var viktigt att hålla maten säker. Så mycket extra fanns det inte att det gick att riskera att förlora vare sig höns eller bröd till räv eller tjuv.

Ostkaka och äggost är exempel på recept där man så gott det går tar vara på överflödet när det finns. Att det fortfarande räknas som kalasmat trots sin relativa enkelhet visar på något av lyxen det måste ha varit att få unna sig något extra någon gång ibland. Det är intressant att det som anses som status idag när det gäller mat är dels att laga sådant som kräver lång tillagningstid och dels att använda nästan bortglömda ingredienser som gärna ska vara svåra att få tag på.

Det som då sågs som en exklusiv ingrediens är det inte idag och det som var vardagsmat då är nu ofta en exklusiv ingrediens. Det tål att fundera på när du sitter i bilen på väg till en liten gårdsbutik för att köpa precis de rätta ingredienserna till din historiska pölsa.

Som ytterligare en bekräftelse på att tidens hjul med jämna mellanrum går ett fullt varv så är nu gåsen tillbaka som huvudnummer på de statusmedvetna engelsmännens julbord medan kreti och pleti sitter där med sin tråkiga gamla kalkon.

Bröd, välling & gröt





Ölsupa

4 portioner

0,75 dl vetemjöl

7,5 dl mjölk

2,5 dl svagdricka

1 msk honung

1 krm mald ingefära

2 nypor salt

Rör ut mjölet i 2 deciliter av mjölken och låt det stå och svälla en timme. Sedan kokas resten av mjölken upp. Rör ner redningen som har fått svälla och koka vällingen på svag värme under omrörning i 10–15 minuter.

Koka upp svagdrickan med honung, salt och kryddor. Håll ner i vällingen under kraftig vispning. Vällingen ska få en skummig yta att hålla med i tallrikarna.

ÖLSUPA ÄR EN VÄLLING SOM SMAKSÄTTTS med svagdricka, honung och ingefära. Dricka-supa eller dricksoppa var en variant där varmt öl eller svagdricka hälldes över gröt eller brödbitar.

I gamla texter syftar ordet välling inte bara på det vi idag menar med välling, ofta avses soppa, än idag kallas ju ärtsoppa ibland för ärtvälling.

”Supa” i namnet på rätten betyder inte att suppa sig full utan helt enkelt soppa.

Gröt på hirs eller bovete

1–2 portioner beroende på hur hungrig man är

1 dl helt hirs eller bovete

3 dl vatten

0,5 tsk salt

3 torkade aprikoser

ev. även annan torkad frukt,

t ex äppelringar

0,5 krm mald kanel eller

1 kanelstång

Om bovetegröten ska ätas på morgonen bör blöt-läggning av ingredienserna göras kvällen innan. Hacka den torkade frukten grovt och låt den ligga i vatten över natten tillsammans med bovetet, kanelen och saltet. Hirs behöver inte blöt-läggas, men sköljas noga i hett vatten och blandas med övriga ingredienser.

Gryn, vatten, salt, frukt och kanel kokas upp och får koka på svag värme i 15 minuter. Håll på mer vatten om det behövs. Låt gärna gröten vila i 10 minuter innan den serveras tillsammans med mjölk.

GRÖT OCH VÄLLING ÅTS MYCKET BÅDE TILL fest och som vardagsmat hos vanligt folk. Råg-mjölsgröt kokt på vatten och rågmjöl var vanligast. Till

jul och andra högtider kunde gröten kokas på mjölk istället för på vatten, till den åt man en bit saltat fläsk och rågröd – kanske rent av med lite smör på efter-som det var fest. Annars åt man inte smör till vardags. Till det drack man svagdricka eller öl.

Gröt gjordes inte alltid av gryn eller mjöl kokt med vatten. Det kunde även vara matigare anrättningar av kål, rovor och gryn.

Bovete är inte ett sädeslag, utan fröna från en halv-meterhög slideväxt med blad och små vita eller skära blommor. Växten kom till Europa från Centralasien under medeltiden och i vårt land odlades en hel del fram till 1920-talet. Hirs odlades också i Norden från medeltiden och fram till 1700-talet. Man tyckte då att avkastningen var för klen och det var inte lönt att fort-sätta med odlingarna.

Olivolja och oliver

Innan olivolja började pressas med industriella metoder i slutet av 1800-talet var den ovanlig utanför medelhavsområdet och Mellanöstern. Den olivolja som var känd i Sverige var *bomolja*, enklaste och orenaste sortens olivolja som användes som lysolja och smörjolja. Olivolja kunde även fungera som läkemedel och som sådan dyker den upp i Sverige på tidigt 1400-tal. Importen ökade kraftigt under 1700-talet. Olivolja som matolja var okänt.

Själva oliverna då? Gustav Vasa ville som vanligt visa sig lite märkvärdig och serverade oliver inlagda i ättika vid hovet.

Kräfter

Kräftorna äts inte kokta och kalla utan tillagades på allehanda vis och äts varma. I Bengt Hööks *En liten handbok i kookekonsten* kan man läsa om olika sätt att tillreda dem. ”Kräft-suppa görs när man tar av skalén. Fyller dem med fisk. Köttet ur klorna och stjärtarna kokar man med en god fisksoppa. Och rättar man det på bröd, slår däröver allehanda små saker och



Fiskhandlare ur Olaus Magnus bok **Historia om de nordiska folken**.

Rena och orena djur

I 5:e Mosebok kan man läsa: ”Detta är vad ni får äta av allt som lever i vatten: allt som har fenor och fjäll får ni äta. Men ni får inte äta något som saknar fenor eller fjäll, det skall vara orent för er.”

De flesta kyrkomän tolkade detta som att skaldjur var tabu, men andra, kanske hungrigare eller mer gastronomiskt intresserade bibellärda utnämnde såväl sälar som kräfter till fiskar och vips kunde man få sig en stadig middag fast det var mitt i fastan, då man bara fick äta fisk. Till Sverige spred sig kräftätandet från Tyskland där de varit vanlig fastemat i klostren.

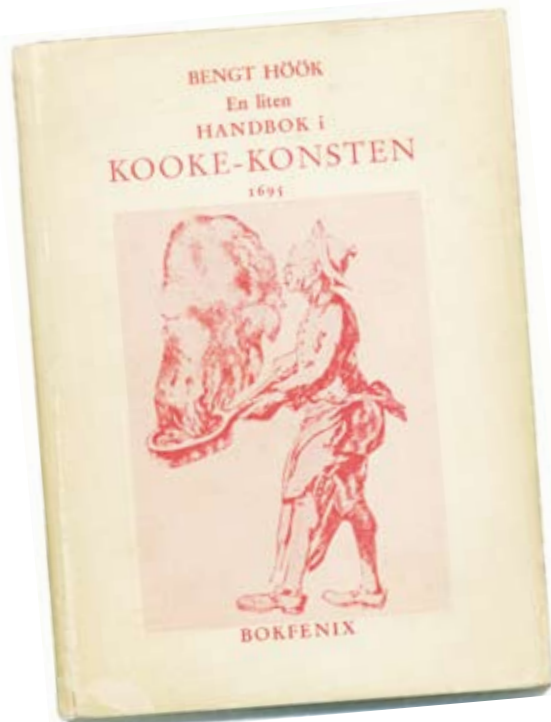
När Gustav Vasa och hans söner tog tyska kokkar till Sverige tog de med sig vanan att äta kräfter och kungarna började odla kräfter i slottens vallgravar. Bruket spred sig till annat fint folk men kräftätande har inte varit något för bondfolket. De fiskade däremot kräfter i sjöarna och sålde till herrskapen.

garnerar fatbredden med persilja. Eljest stuvas de och väl. Då man tar ut dem och med sönderskuren persilja, muskotblomma och muskot och smör kokar dem. Och slår litet citronsaft över dem.

Till kräftsoppan skall man och stöta kräftorna väl med skal och allt. Sila det sedan med ärtmos, tunt, eller bränt mjöl. När man fyller dem, så skalar man dem sedan de äro kokade. Hackar köttet med ägg, persilja, muskotblomma, saffran, salt. Fyller skalén. Steker dem. Eller kokar dem sedan. Gör däröver en ärtesuppa.”

Kokta, fyllda kräfter med ärtsoppa, ja varför inte...

Fisk



Stekt fläsk med Sås Robert

4 portioner

500–600 g rimmat fläsk

Sås:

2 gula lökar

2 msk smör

2 dl torrt vitt vin

4 dl stark köttbuljong

1–2 tsk senap

ev. 3 tsk Maizenamjöl

Skala och hacka löken och fräs i smör på svag värme. Löken får inte ta färg. Håll över vitt vin och koka tills två tredjedelar återstår.

Tillsätt buljongen och låt såsen småkoka i cirka 15 minuter. Sila såsen och smaka av med senap.

Såsen kan behöva spädas med ytterligare några matskedar buljong. Den ska ha en kraftig köttsmak. Om man vill ha en lite tjockare sås kan den redas med Maizenamjöl uttrört i lite vatten.

Skär fläsket i skivor och skär eller klipp bort svålen. Hetta upp en stekpanna och stek fläskskivorna.

Servera fläsket med såsen och kokta rotfrukter eller andra grönsaker.

VID GUSTAV VASAS HOV DOMINERADE TILL EN början den nordtyska kokkonsten. Det innebar att man tillagade mycket fläsk och annat kött. Det serverades ihop med tunga mjölrätter.

Här serverar vi istället fläsket med Sås Robert. Vissa anger att den skulle ha uppfunnits av kocken Robert Vinot på 1600-talet som en sås till revbensspjäll. Då beskrevs receptet ganska precis som vi gör här med undantaget att det skulle röras ihop med "spanska träskedar". Varför de ska vara från Spanien framgår inte, möjligen beror det på att man gör skedarna av olivträ, vilket sägs ge maten extra smak.

Såsen serveras än idag och är hyfsat vanlig på våra lunchkrogar ihop med stekt korv eller fläsk.

Honungssenap

0,5 dl brunt senapsfrö

1 msk vinäger

0,5 dl gult senapsfrö

1 tsk salt

2 dl varmt vatten

2 msk honung

0,5 dl raps- eller olivolja

torkad dragon

Krossa senapsfröna med kula i en skål och späd droppvis med vattnet. Rör ner övriga ingredienser. Eller använd matberedare eller mixer. Blötlägg då

först senapsfröna i varmt vatten över natten. Håll senapsfröna och dess vatten i matberedaren och kör i ett par minuter tills dess fröna fått en len konsistens. Tillsätt övriga ingredienser och kör ett par varv till så att allt blandas.

Smaka av med dragon. Skeda upp på rena burkar och förvara i kylskåp.

SENAP GJORDES MED HJÄLP AV EN KANONKULA som rullades i en rundbottnad skål och på så sätt maldes senapsfröna sönder.

Man kan köpa nya senapskolor och skål med rund botten i välsorterade kökstillbehörsbutiker eller via nätet.

Gamla senapskolor kan finnas i antikaffärer och på loppmarknader. Det går även bra att använda matberedaren ihop med dess stålkniv eller en mixer.





Mjöd

3 l äpplen
10–15 l vatten

8 kg honung
vinjäst eller levande mjödkultur

Ta en väl rengjord damejeanne eller annat jäskärl på cirka 20 liter. Kärna ur, skala och mosa äpplena. Häll äpplena med hjälp av en tratt i kärlet.

Lös 6 kilo honung i varmt vatten och låt svalna tills det blir fingervarmt, 37 grader. Slå det sedan över äpplena. Tillsätt jästen och sätt på vattenlåset på jäskärl. Låt jäsa väl i ett par månader.

När jäsningsen i stort sett avstannat ska mjödet silas och tappas om. Se till att undvika att få med bottensatsen. (Det går att frysa den och använda som startjäst.)

Tillsätt de sista två kilona honung upplöst i ljummet vatten. Fyll kärlet med vatten. Låt jäsa ytterligare ett par månader. När jäsningsen avstannat är mjödet klart.

För att få extra klar mjöd kan man ställa damejeannen i minusgrader så sjunker jästen till botten. Efter avsmakning kan man välja om man vill krydda upp den med kanel, ingefära, sherryspån med mera. Tappa på rena flaskor. En del anser att mjödet når sin höjdpunkt efter att ha lagrats minst ett år på flaska.

En del vill ha en söt mjöd och det går då att eftersöta med ytterligare honung men det bör göras i samband med servering så att inte jäsningsen startar igen. Äpplena kan ersättas med annan frukt och bär.

ORDET MJÖD ÄR MYCKET GAMMALT. DET omnämns redan i Snorres Edda på 1200-talet och det har gjorts fynd av mjödresten i gravar från äldre bronsåldern.

Men det var dyrt att göra mjöd. Av en liter honung fick man bara fyra liter mjöd.

Öl var betydligt billigare så det som ibland omnämns som mjöd var nog oftast en blandning av båda dryckerna. Mjöd stod högt i kurs i Norden under 1500-talet och blandat med öl dracks det främst inom aristokratin och vid hovet.

När brännvinet kom som bekvämare och billigare berusningsmedel och sockret ersatte honungen som sötningsmedel var mjödets tid ute. Det första brännvinet brändes i Stockholm 1460. Men brännvinet blev inte folkdryck förrän i början av 1600-talet.



Öl var nyttigare än vatten

Öl dracks i enorma mängder både som måltids- och sällskapsdryck. Mycket mat saltades in för att kunna bevaras under vinterhalvåret och även om kött och fisk vattnades ur var maten säkerligen fortfarande väldigt salt och följaktligen blev man törstig och behövde dricka mycket.

Vatten var det inte tal om att dricka. Säkerligen mycket klokt tänkt för vattenreningssystemen var inte alls utvecklade.

Det fick bli öl och vin istället. Gustav Vasas knektar konsumerade mellan 5 och 10 liter öl per dag och ibland ända upp till 30 liter.

Små barn började dricka öl så fort de slutat bli ammade av sina mödrar. Men ölet lär tack och lov inte ha varit särskilt starkt och skadligt utan tvärtom ett näringsrikt komplement till den ibland tämligen torftiga kosten.

Receptregister A–Ö

Abborre med persiljesås	52	Lax med mandel och russin	47
Ansjovis.....	52	Leverpölsa med korngryn	85
Camelinesås med inkokt lax	44	Lumber – svartsoppa	36
Capitulade med hirs	61	Lutfisk med grönt ärtmos	50
Drottning Kristinas kräft- och fiskpastej	49	Långkål	83
Frittoler	99	Mandelsoppa.....	30
Fylld stekt gås.....	63	Mjukt tunnbröd	18
Fyllda honungsåpplen	93	Mjöd.....	107
Fågelragu med hirs	61	Olla podrida.....	29
Glödgat rödvin.....	108	Ostkaka.....	100
Gorån.....	103	Pastej med hackat kött.....	74
Gravad lax.....	47	Pastill på höna	56
Groppenbraadh	80	Pekelkött	78
Grynkorb	87	Per Brahes körsbärspaj	94
Gröt på hirs eller bovete	23	Per Brahes tårta av mandol och rosenvatten.....	94
Gös med muskot och limoner	41	Poulard med pomerans.....	59
Hjortrontårta	96	Päronpaj.....	96
Honungskarameller	104	Rotmos	73
Honungsmarinerad vildand.....	64	Rågbrödsbakor	21
Honungssenap	70	Rödkål	63
Hårt tunnbröd	18	Spisbröd	18
Höna i sod	35	Späckad krumgädda	43
Höns i bigoth.....	58	Stekt fläsk med Sås Robert.....	70
Inbakad saltgrön kryddskinka.....	73	Stekt sill med gräddlök	43
Inkokt strömming	41	Struvor	97
Insyltat kött.....	85	Surkål.....	87
Kapun med limoner i blankt vin	66	Syltad gås och Gåsaslinka	61
Klenäter	99	Syltapäron	93
Kryddat vitt vin.....	108	Syrat rågbröd.....	21
Kryddkål	78	Torsk i salwet.....	50
Körsbärssås.....	80	Tårta av ris med kirsbär.....	100
Lammfärs med vin och kanel.....	89	Vildandsbröst med björnbärssås	64
Lamm med mandel, aprikoser och russin	77	Vinsoppa.....	35
Lammjure med senap och brandy.....	89	Äggost	103
Lammrulle med örter	83	Ärtsoppa.....	30
Lax i sod med saffran.....	29	Ölsupa	23

Litteraturlista

The Opera of Bartolomeo Scappi (1570)

L'arte et prudenza d'un maestro Cuoco (The Art and Craft of a Master Cook)
University of Toronto Press, 2008

En liten handbok i kooke-konsten

Bengt Höök, 1695 (återutgiven av Bokfenix 1966)

Een liten kockebok

1650, (återutgiven som ”En gammal svensk kokbok” av *Per Erik Wahlund*, Bokförlaget Fabel, 1962)

Kokkonsten som vetenskap och konst

Dr CH EM Hagdahl, 1879

1500-talsmat

Inger Ärlemalm, Bokköket, 2000

En sås av ringa värde

och andra medeltida recept

Daniel Serra, Hanna Tunberg, A & J Books, 2009

Cajsa Warg och hennes kokbok

Margit Palmær, PAN/Norstedts, 1969

Mat och dryck i forntid och medeltid

Lars O Lagerqvist, Nils Åberg, Vincent förlag och Statens historiska museum, 1987

Stora matlexikonet

Jan-Öjvind Swahn, Ordalaget, 2009

Man tager vad man haver

Jan-Öjvind Swahn, Bra Böcker, 1970

Fil, fläsk och falukorv

Jan-Öjvind Swahn, Historiska media, 2000

Renässansmad

Bi Skaarup, Gyldendal, 2006

Historiebok för kakälskare

Dick Harrison, Eva Helene Ulvros, Historiska media, 2003

Gastronomi. Till bords med historien

Henry Notaker, Atlantis, 1987

All världens kokböcker

Henry Notaker, Atlantis, 1989

Skrovmål, kosthållning och matlagning i den svenska flottan från 1500-tal till 1700-tal

Ulrica Söderlind, Carlssons, 2006

StorMatsTiden

Ulrica Söderlind, Carlssons, 2010

Mat från Öland

Karin Olsson, Erik Cardfelt, Prolog förlag, 2005

Hemmets kokbok –

fackskolan för huslig ekonomi i Uppsala

Norstedts, först utgiven 1903

Gustav Vasa – landsfader eller tyrann?

Lars-Olof Larsson, Prisma Bokförlag, 2002

Arvet efter Gustav Vasa,

berättelsen om fyra kungar och ett rike

Lars-Olof Larsson, Prisma, 2005

Gustav II Adolf

Sverker Oredsson, Bokförlaget Atlantis, 2007

Silvermasken, en kort biografi över drottning Kristina

Peter Englund, Albert Bonniers Förlag, 2006

Vasadöttrarna

Karin Tegenborg Falkdalen, Historiska Media, 2010

Frillor, fruor och herrar

Pia Gadd, Fischer & Co, 2009

Kvinnor i fält, 1550–1850

Maria Sjöberg, Gidlunds förlag, 2008

Krig och krigsmakt under svensk stormaktstid

Lars Ericson Wolke, Historiska Media, 2004

Vägen till stormakt, Vasaättens krig

Claes-Göran Isacson, Norstedts, 2006