

En introduktion till medeltida matlagning

Ulfr Ketilsson*

AS XLIV, (13 maj 2009)

Den här kokboken får fritt reproduceras för personligt bruk, eller för att delas ut gratis eller mot materialkostnad. Den går att ladda ner som PDF-fil från
<http://www.hunter-gatherer.org/medcooking/kokbok/kokbok.pdf>.

*email: ulfr@hunter-gatherer.org

Innehåll

Innehåll	ii
1 Varför medeltida matlagning?	1
2 Ingredienser och tekniker	3
2.1 Ingredienser	3
2.2 Kryddor	3
2.3 Tekniker	3
3 Hur man lagar mat i ett SCA-läger	5
3.1 Utrustning	5
3.2 Elden	6
4 Recept	7
4.1 Svamp & Grönsaker	8
Funges	8
Salat	8
Caboges	8
Caboche in potage	9
Cherbolace	9
Rapes in potage	10
4.2 Kött & fågel	11
Malaches	11
Malaches of pork	11
Monuchelet	11
Brouet de canelle	12
Mawmenny	12
Egredouncy	13
Peiouns ystewed	14
Capons in councey	14
Chyken in gravey	15
Chykens i hocche	15
4.3 Fisk	16
Cawdel of samoun	16
4.4 Övrigt	17
Rys of flesh	17
Blank desure	17
Frumenty	17
Losyns	18

Sawgeat	18
Sawse camleyne	18
Lumbard mustard	18
4.5 Efterrätter	19
Creme Boylede	19
Tarte de Bry	19
Sambocade	20
Cuskynoles	20
Strawberye	21
A Om källorna	23
B Ordlista	25
Litteraturförteckning	27

Kapitel 1

Varför medeltida matlagning?

Varför skall man laga medeltida mat? Svaren på den frågan är många, från den autenticitetssökandes drift att komma närmare medeltiden till det enkla faktum att det är gott. För mig själv började det åtminstone delvis med ett sökande efter en större grad av autenticitet, men varefter jag förkovrade mig i ämnet insåg jag att det även var ett kök som jag uppskattar mycket, främst då det från tiden kring 1400. Idag skulle jag se det som lika störande att tillaga snabbnudlar i ett medeltidsläger som det skulle vara att ha jeans till dräkten. För att citera Magnus och Brasse “Fel! Fel, fel, fel!”.

Men är det inte svårt?

Många tror att det är svårt att laga medeltida mat. Sanningen är att det inte är svårare än att laga någon annan mat. Vissa saker känns kanske ovant i början (t.ex. vanan att tjocka såser och grytor med t.ex. ströbröd eller äggulor), men det är något som kommer med tiden. Som med alla annan matlagning så gäller det att smaka fram kryddningen, att inte bränna vid i grytan och att se till att maten verkligen blir färdiglagad. Om man märker att det har bränts vid i grytan så skall man inte röra om, och absolut inte skrapa botten. Håll i stället försiktigt över innehållet i en ny gryta. På det sättet så slipper du i princip alla vidbränd smak.

Kapitel 2

Ingredienser och tekniker

Det finns några ingredienser och tekniker som man bör känna till och behärska för att lättare kunna laga medeltida mat.

2.1 Ingredienser

2.2 Kryddor

De flesta av de kryddor som vi använder idag fanns och användes under medeltiden. Givetvis finns det undantag, t.ex. så tillkom några stycken från nya världen (paprika, vanilj, kryddpeppar, m.fl.).

Powdour fort. Denna kryddblandning omnämns i ett antal olika recept, men beskrivs aldrig närmare. Jag brukar använda mig av peppar, nejlikor, muskot och ingefära.

Kanel. Denna krydda var mycket populär. Oftast använde man sig av den s.k. Ceylon-kanelen (*Cinamomum zeylandica*) snarare än den som so idag är vanligast i svenska butiker (som kommer från kassia trädets bark). Smaken på Ceylon-kanelen liknar den vanliga kanelen, men har inte den "vassa" bismaken som kassia-kanelen ofta har.

2.3 Tekniker

Det finns några saker som man bör tänka på när man lagar medeltida mat.

Ägg i grytor och soppor

Det är ganska vanligt att grytor och soppor tjockas med ägg. För att undvika att man får klumpar av ägg så gör man så att man först vispar äggen lätt i en skål, sedan tillsätter lite (ungefär en 1/4 av äggens volym brukar vara bra att börja med) av vätskan från grytan och rör ut det ordentligt. Fortsätt gärna med ytterligare en portion av vätskan, och rör sedan ut äggvispet i grytan eller soppan.

Mandelmjök

Mandelmjök gör man genom att först mala mandel, och sedan tillsätta hett vatten (eller buljong) och sedan sila av mandeln. Du kan behöva klämma en hel del på det för att få ut vätskan, så använd gärna en ordentlig duk att sila genom. Vätskan är mandelmjök.

Kapitel 3

Hur man lagar mat i ett SCA-läger

När man bor en längre period i ett läger så måste man laga mat. Det finns tre vägar att gå; snabbmat på stormkök, grillat över öppen eld, eller riktig mat tillagat antingen på stormkök eller vid öppen eld. Själv föredrar jag det senare, när man väl har lärt sig så är det inte mycket svårare än att laga mat hemma vid spisen. Givetvis bör man testa recept hemma innan man prövar dom under ovana förhållanden när kamraterna är hungriga och regnet kommer vilken sekund som helst.

3.1 Utrustning

För att kunna laga mat över öppen eld så bör man ha

- En gryta eller flera. Två stycken räcker för det mesta, och de bör ha en rejäl bygel så att de kan hängas över elden. Om den har öron kan man sätta en bit kedja som bygel. En del föredrar att ha ett galler och ställa grytorna ovanpå detta, men de finner jag personligen otillfredsställande, och är därtill inte den metod som oftast visas på bilder från denna period.
- En skärbräda. Det är alltid saker som skall hackas eller skäras, och då behövs minst en.
- Kniv. Man kommer i och för sig långt med en bra slidkniv, men om man skall laga mat i en vecka så kan en bra kökskniv vara värt att ta med sig. Se till att den är vass, då går arbetet lättare. Min favorit är en s.k. kokkniv med ca 20-25 cm långt blad.
- Ett par träsevar (eller fler). För att röra runt i grytorna, samt att servera med.
- En trefot, eller ännu hellre två stycken med en slana mellan.
- En grytkrok för varje gryta. Dessa tillåter dig att hänga upp grytorna på olika höjd över elden, samt att lätt justera deras position.

Med ovanstående kommer man faktiskt ganska långt, det som man nog egentligen också vill ha med sig är

- Rivjärn.

- Mortel, helst i sten.
- Durkslag eller stor sil.
- Skopor för att “mäta” upp torra och våta ingredienser. Självt använder jag en stor och en liten tråkåsa för det som måste mätas.

Självt använder jag nästan aldrig måttsatser för mindre mått (tesked, matsked, etc), vare sig hemma eller vid lägerelden. För saker där mått är viktiga är det oftast proportionerna som gäller (t.ex. att ha dubbelt så mycket vatten som ris), och kryddning skall man smaka fram. Men om du känner dig osäker så ta med en måttsats, eller kolla hur mycket olika bägare, skedar och skålar rymmer.

3.2 Elden

Kom ihåg att vad du behöver är en mindre kokeld, inte en majbrasa. Klyv därför ner din ved i mindre pinnar (eller nöj dig med att samla in mindre pinnar och lämna de stora klabbarna till de som föredrar dessa), och lägg på mer ved under koktiden. Om man har mer än en gryta kokande kan det hjälpa om man gör en eld som är långsmal, fast med bara två så brukar det funka om de hänger på var sin sida om elden, eller en rakt ovanför och en annan vid sidan av.

Hur du tändert en eld tänker jag inte gå in på i detalj här, men om du startar med en bit näver och arbetar dig upp från tunna kvistar till vedträn så tar sig elden normalt utan större problem. Tändstickor eller eldstål är en smaksak, själv så finner jag att eldstålets glödande fnöskbit faktiskt är lättare att hantera när blåser än tändstickor. Fast hur du tändert elden gör ju ingen skillnad på hur maten du lagar över den blir!

Några saker att tänka på när det gäller matlagning över öppen eld

Ved Om man lagert sin mat över ved så bör man se till att det finns gott om tunna pinnar. Det är ofta som folk har på tok för kraftiga pinnar när de eldar, vilket är ineffektivt för matlagning. Klyv veden in smalare bitar och lägg på dem varefter de behövs.

Diskvatten När all maten är klar så hänger man en gryta med vatten över elden. När alla ätit klart brukar diskvattenet vara lagom varmt.

Temperaturjustering Hemma på spisen vrider man på vredet om man vill ha en högre eller lägre temperatur. Över öppen eld justerar man temperaturen genom att flytta grytan närmare eller längre bort från värmen. Man kan även grovjustera genom att lägga på mer eller mindre ved, men det går mycket snabbare att flytta grytan.

Kapitel 4

Recept

Alla recept här är från perioden mellan 1300 och 1500 från engelska, italienska, franska och danska källor. När man jämför med receptsamlingar från andra delar av Europa så finner man att många saker är liknande, även om det givetvis finns skillnader. Jag anger först originalreceptet, ibland en översättning till svenska eller engelska (min latin och 1400-tals franska är inte vad den kanske kunde vara), och sedan min tolkning av det. Sist finns det en källförteckning.

Alla mått är ungefärliga, och vad det gäller kryddor mest rådgivande. Smaka av under kryddningen!

4.1 Svamp & Grönsaker

Funges

(Forme of Cury, no 14, sent 1300-tal.)

Ett underbart sätt att tillreda svamp och purjolök till en kryddstark anrättning.

Funges. Take funges and pare hem clene, and dyce hem; take leke and shrede hym small, and do hym to seeþ in gode broth. Colour it with safroun, and do þerinne powdour fort. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 14)

Ingredienser

1 hg svamp
1 purjolök
1-2 dl buljong
1/4 g saffran
1 tsk powdour fort

Hacka svampen grovt, skölj och skriva purjolöken. Lägg purjo och svamp i en gryta med en liten mängd buljong, och låt puttra på låg värme (det kommer att bli mycket mer vätska från svampen och purjon, så var sparsam med hur mycket du tillsätter). Krydda med powdour fort. Låt saffran en dra i lite varmt vatten medan resten kokar, och tillsätt på slutet.

Salat

(Forme of Cury, no 78, sent 1300-tal.)

En blandad grönsallad, med mycket av örtekryddor bland den mer i normala salladen.

Salat. Take persel, sawge, grene garlec, chibolles, onyouns, leek, borage, myntes, porrettes, fennel, and toun cressis, rew rosemarye, purslarye; laune and wische hem clene. Pik hem. Pluk hem small wip þyn honde, and myng hem wel with rawe oile; lay on vuneger and salt, and serue it forth. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nummer 78)

Ingredienser

Det här är en salad på huvudsakligen färska örter och bladgrönt. Ta vad som finns tillgängligt av sådant som persilja, salvia, gräslök, lök (hackad), purjolök, mynta, fänkål och rosmarin. Rensa och riv i bitar med händerna. Blanda väl med olivolja och häll över vinäger och lite salt.

Caboges

(Harleian MS. 279, 1400-tal.)

Caboges. — Take fayre caboges, an cutte hem, an pike hem clene and clene washe hem, and parboyle hem in fayre water, an þanne presse hem on a fayre bord; an þan choppe hem, and caste hen in a faire pot with gode fresshe broth, an wyth mery-bonyes, and let it boyle : þanne grate fayre brede and cast þer-to, an caste þer-to

Safron an salt; or ellys take gode grewel y.mad of freys flesshe, ydraw þorw a straynor, and caste þer-to. An whan þou seruyt yt inne, knocke owt þe marw of þe bonys, an ley þe marwe .ij. gobettys or .iij. in a dysshe, as þe semyyth best, & serue forth. (Austin, 2000, nummer iii, sid 6)

Ingredienser

1/2 vitkålshuvud
 1/2–1 l buljong
 5-10 hg mörghben
 1-2 dl finrivet bröd
 saffran
 salt (tänk på buljongens sälta)

Skär vikkålen ganska fint, och lägg i en gryta med buljong (den moderna vikkålen behöver inte förkokas, vilket den medeltida verkar ha behövt). Lägg i mörghbenen och låt koka tills vikkålen är färdig och mörghen genomkokt (20-30 min).

Tillsätt brödet och saffranen och låt det sjuda i några minuter tills det tjocknar.

Innan det serveras petar du ut mörghen ut benen och serverar den antingen tillsammans med soppan, eller som ett tillbehör.

Caboches in potage

(Forme of Cury, no 6, sent 1300-tal.)

Kål och lök, kokt med buljong till en soppa. Gott och värmande.

Caboches in potage. Take caboches and quarter hem, and seeth hem in gode broth with onyouns ymynced and the whytes of lekes yslyth and yeorue smale. And do þerto safroun & salt, and force it with powdour douce. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nummer 6)

Ingredienser

1/2 vitkålshuvud
 1 gula lökar (hackad)
 1 purjolök
 1 l buljong
 saffran
 salt (tänk på att buljong ofta är mycket salt)
 powdour douce

Hacka vikkålen grovt, koka i buljongen med lök och purjolök. Låt under tiden saffranen dra i lite av den varma buljongen, och tillsätt sedan. Krydda med powdour douce.

Cherbolace

(Forme of Cury, no 9, sent 1300-tal.)

Take onyons and erbes and hewe hem small, and do þerto gode broth; and aray it as þou didest caboches. If þey be in fysh day,

make on the same manere with water and oyle, and if it be not in lent, alye it with yolkes of eyren; and dresse it forth, and cast þerto powdour douce. (Heatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nummer 9)

Rapes in potage
(Forme of Cury, no 7, sent 1300-tal.)

En enkel rotsakssoppa.

Rapes in potage. Take rapus and make hem clene, and waiss hem clene; quarter hem; perboile hem, and take hem vp. Cast hem in a gode broth and seeþ hem; mynce onyons and cast þerto saffroun and salt, and messe it forth with powdour douce. In the self wise make of pasturnakes and skyrwittes. (Heatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nummer 7)

Ingredienser

1 kg kålrötter, palsternackor eller morötter
1,5 l buljong
1-2 gula lökar
saffran
salt
powdour douce

4.2 Kött & fågel

Många recept föreslår alternativa ingredienser, på ett sätt som vi idag ofta finner ologiskt. Till exempel så är det helt normalt att ge både höna och (nöt)kött som alternativ i ett och samma recept. Jag har därför slagit ihop kött- och fågelrecepten i en sektion.

Malaches

(Forme of Cury, no 159, sent 1300-tal.)

Blodpudding. Förvånansvärt enkelt att göra själv, även om det kräver en ugn

Malaches. take blode of swyne, floure, & larde idysed, salt & mele; do hit togedre. Bake hyt in trappe wyt wyte gres. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 159)

Ingredienser

8 dl grisblod
3-4 dl mjöl (graham)
1 hg späck (fintärnat)
salt

Blanda blod, mjöl och späck, salta. Baka i en smord form i 200 C i ca 75 minuter. Om den verkar bli bränd på toppen så täck med folie.

Malaches of pork

(Forme of Cury, no 162, sent 1300-tal.)

En köttpaj med ost och pinjenötter.

Malaches of pork. Hewe pork all to pecys and meddle it with ayren & chese igrated. Do þerto powdour fort, safroun & pynes with salt. Make a crust in a trap; bake it wel þerinne, and serue it forth. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nummer 162)

Ingredienser

1 sats pajdeg
3 hg fint hackat fläskkött eller fläskfärs
1-2 hg riven ost
4-5 ägg
pinjenötter
powdour fort
saffran

Blanda alla ingredienser och håll i pajskalet. Baka i 175 C tills det är klart (ca 40 minuter).

Monuchelet

(forme of cury, no 18, sent 1300-tal.)

mounechelet. take veel oþer motoun and smyte it to gobettes. seþ in in gode broth; cast þerto erbes yhewe gode won, and a quantite of onoyons mynced, powdour fort and safroun, and alye it with ayren

and verious; but lat not seeþ after. (Hieatt and Butler, 1985, forme of cury, nr 18)

ingredienser

1 kg kött (nöt eller lamm, skuret i bitar)
 2 stora gula lökar, hackade
 3-4 dl buljong
 timjan
 rosmarin
 powdour fort
 saffran
 4-5 ägg
 2 msk vinäger **eller** verjus

lägg köttet i en gryta med löken, buljongen samt kryddorna och sjud tills köttet är färdigtkokt (ca 45-60 min). tillsätt äggen och vinägern, men glöm inte bort att först blanda ner lite av buljongen i äggen (se 2.3 sid. 3).

Brouet de canelle

(Taillevent, no 14, 1400-tal.)

En kaneldoftande soppa, som värmer i kylan och själen.

Brouet de canelle. Cuisiez vostre poulaille en ou en eaue, ou telle char que vous vourez; metez par quartiers, friolés; prenez almandres totutes saiches sans peller et lde la canelle grant foison, broiez, coulez desfaitez du boillon; faites boullir avec grain, du verjus, avec gingembe, girfle, grain de paradis; et soit liant (Scully, 1988, sid. 281)

Mawmenny

(Forme of Cury, no 202, sent 1300-tal.)

En standardrätt som återkommer i lite olika skepnader under epoken, och finns med på i princip alla menyer. Den här versionen kommer från Forme of Cury.

For to make mawmenny. Take þe chese and of flessch of capouns or of hennes & hakke smal, and grynde hem smal in a mortar. Take mylke of almaundes with þe brotjh of freissh beed oþer freissh flessch, & put the flessch in þe mylke oþer in the broth, and set hem to þe fyre; & alye hem with four of ryse or gastbon, or amydon, as chargeaunt as þe blanke desire, & with zolkes of ayren and safroun for to make hit zelow. And when it si dressit in dyshes with blank desire, styk abouue clowes de gilofre, & strawe powdour of galyngale abouue, and serue it forth. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nummer 22)

Ingredienser

- 1 kyckling
- 3 dl mandelmjök på buljong
- 4-5 äggulor
- rismjöl
- saffran
- nejlikor
- galinga

Bena ur kycklingen och mal köttet fint. Koka det malda köttet i mandelmjölken. Red med rismjöl, och med äggulor. Färga med saffran. Innan serveringen strö malda nejlikor och galinga över.

Egredouncy

(Harleian MS. 279, 1400-tal.)

En trevlig gryta med lite bett av vinägern.

Egredouncy. – Take Porke or Beef, wheþer þe lykey, & leche it þinne þwerte; þen broyle it broun a litel, & þen mynce it lyke Venyson; choppe it in sewe, þen caste it in a potte & do þer-to Freysssh brothe; take Erbis, Onyonys, Percely & Sawge, & oþer gode erbis, þen lyn it vppe with Brede; take Pepeis & Safroun, pouder canel, Vynegre, or Eysel Wyne, Brothe an Salt, & let zet boyle to-gederys, tulle þey ben y-now, & þan serue it forth rennyng. (Austin, 2000, sid. 31)

Ingredienser

- 5 hg fläskkött (picknickbög, fläskkotletter, etc)
- 5 dl köttbuljong
- 2 lökar, hackade
- 1-2 msk hackad persilja
- 1-2 msk salvia
- 1 msk timjan
- 1 msk rosmarin
- 1-3 tsk kanel
- ca 2 msk vinäger
- ca 1 dl ströbröd
- peppar
- saffran
- salt (OBS buljongtärningar är salta!)

Skiva köttet och bryn det lätt. Tag därefter upp det och skär det smått. Häll buljongen i grytan och tillsätt kött, lök, vinäger, och örterna. Blanda ner saffranen (om det är hela "strån" mal du den först i en mortel). Tillsätt kaneln efter smak. Smaka av med peppar.

Blanda ströbrödet med lite av buljongen och rör ut det till en jämn smet. Rör sedan ner denna i resten av grytan. Låt det hela sjuda och rör om då och då till det är klart (ca 15 minuter brukar vara lagom).

Peiouns ystewed
(Forme of Cury, nr 49)

Peiouns Ystewed. Take peiouns and stop hem with garlek ypylled, and with gode erbis ihewe, and do hem in an erthen pot; cast þerto gode broth and wyte grece, powdour fort, safroun, verious & salt. (Heatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 36)

4-6 port.
1 kycklingar
1 hela vitlökar
5 dl buljong
3-4 msk persilja
salvia
saffran
powdour fort

Originalreceptet säger duvor, vi tar kycklingar istället (något billigare/st, mycket större). Fyll kycklingarna med vitlök och örtekryddorna och sy igen. Koka i buljong med saffan och powdour fort.

Capons in cuncy
(Forme of Cury, nr 24)

Capouns in cuncy. Take capouns and rost hem right hoot, þat þey be not half ynouh3, and hewe hem to gobettes, and cast hem in a pot; do þerto clene broth. Seeþ hem þat þey be tendre. Take bread and þe self broth and drawe it vp yfere; take strong powdour and safroun and salt and cast þerto. Take ayren ans seeþ hem harde; take out the 3olkes and hewe the whyte, take the pot fro þe fyre and cast the whyte þerinne. Messe the dysshes þerwith, and lay the 3olkes about hool, and flour it with clowes. (Heatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 24)

4-6 port.
1 kyckling
4 ägg
0,5-1 dl bröd/ströbröd
5 dl buljong
powdour fort
saffran

Förgrilla kycklingen lätt, alternativt stek grovstyckade bitar lätt. Skär i bitar (benfritt!) och lägg i buljong och koka med saffran och powdour fort. Medan det kokar hårdkoka äggen, och låt brödet svälla i buljong. Separera gulorna från vitorna, finhacka vitorna, lämna gulorna hela.

När kycklingen är färdig tillsätt det uppblötta brödet och låt sjuda några minuter till. Tag av det från värmen, rör ner vitorna. Lägg up i skålar med gulorna överst.

Chyken in grauey (Forme of Cury, nr 28 & 29)

Connynge in grauey. Take connynge: smythe hem to pecys; perboile hem and drawe hem with gode broth, with almaundes, blaunched and brayed. Do þerinne sugur, and powdour gynger, and boyle it and the flessch þerwith; flour it with sugur & with powdour gynger & serue forth.

Chykens in grauey. Take chykens, and serue hem in the same manere, and serue forth. (Heatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 28 & 29)

4-6 port.

1	kyckling
50 g	mandlar
3 msk	socker
1-2 msk	ingefära
	buljong

Stycka kycklingarna i mindre delar, koka i buljong med skalade, malda mandlar, ingefära och socker. Strö lite socker och ingefära över innan serveringen.

Chykens in hocchee (Forme of Cury, nr 36)

Kyckling, fylld med vindruvor och vitlök, och kokt i buljong.

Chykens in hocchee. Take chykens and scald hem. Take persel and sawge, with opere erbes; take garlec & grapes, and stoppe the chickenes ful, and seep hem in gode broth, so þat þey may be boyled þerinne. Messe hem & cast þerto powdour douce. (Heatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 36)

Ingredienser

1	kyckling
4-6 klyftor	vitlök
	vindruvor
	buljong
	persilja
	salvia
	powdour douce

Blanda persilja, salvia, vitlök och vindruvor. Fyll kycklingen med blandningen och sy igen öppningen. Koka kycklingen i buljong tills de är klara. Strö powdour douce över och servera.

4.3 Fisk

Det åts mycket fisk under medeltiden. Dels så krävde kyrkan detta under de dagar då det var fasta¹, dels så fanns det riklig tillgång längs kuster, i älvar och sjöar. För att komma runt förbudet så förekom det att man klassade t.ex. bäver (den är ju vattenlevande) som fisk. Val var även det ett alternativ.

Cawdel of samoun

(Forme of Cury, no 114, sent 1300-tal.)

En laxstuvning, där laxen serveras i en kryddig sås med mandelmjök.

Cawdel of samoun. Take the guttes of samoun and make hem clene; perboile hem a lytell. Take hem vp and dyce hem. Slyt the whites of lekes and kerue hem smale; cole the broth and do the lekes þerinne with oile, and lat it boile together yfere. Do the smoun ycorue þerin. Make y lyour of alamonde mylke & of brede , & cast þerto spices, safroun and salt; seeþ it wel, and loke þat it be not stondyng. (Heiatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nummer 114)

Ingredienser

1 kg lax
 2 purjolökar
 5-7 dl fiskbuljong
 2-3 dl mandelmjök
 3 dl finrivet bröd
 3 msk olivolja
 ingefära
 nejlikor, malda
 saffran
 salt (tänk på att buljong ofta är mycket salt)

Laxen kokas i fiskbuljong (originalet vill ha inälvor, men vi använder köttet istället) och tärnas.

Sedan kokas hackad purjolök (bara den vita delen) i buljongen med lite olja. Tillsätt därefter laxen.

Gör under tiden en blandning av mandelmjölken och brödet, till vilket kryddorna och saffran tillsätts. Rör sedan ned denna blandningen tillsammans med laxen och värm en stund till.

¹Inte bara den egentliga fastan, utan även oftast vissa dagar av veckan.

4.4 Övrigt

Rys of flesh

(Forme of Cury, no 12, sent 1300-tal.)

Ris med buljong och mandelmjök.

Ryse of flessch. Take ryse and waisshe hem clene, and do hem in an erthen pot with gode broth and lat hem seeþ wel. Aftirward take almound mylke and do þerto, and colour it wiþ safroun & salt, & messe it forth. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 12)

Ingredienser

5 dl ris
12 dl buljong
1 dl mandelmjök
saffran

Blank desure

(Forme of Cury, no 78, sent 1300-tal.)

Oftast är denna rätt inte vegetarisk, men denna fastevariant är både god och lämplig för vegetarianer.

For to make blank desure, take þe zolkys of egges sodyn & temper it wyþ mylk of a kow, do þerto comyn & safroun & flowre of ris or wastrel bred myced, & grynd in a mortar & temper it vp wyþ þe milk; & make it boyle & do þerto wit of egges coruyn smal. & tak fat chese & kerg þerto want þe licour is boylyd, & serue it forth. (Hieatt and Butler, 1985, Diuersa Seruicia, nummer 78)

Ingredienser

10 hårdkokta ägg, uppdelade i vitor och gulor
1 dl ströbröd
X dl mjök
x dl kummin
saffran

Frumenty

(Forme of Cury, no 1, sent 1300-tal.)

Kokt matvete, ett bra alternativ till ris.

To make frumente. Tak clene whete & bray yt wel in a mortar tyl þe holes gon of; seþe it til it breste in water. Nym it vp & lat it cole. tak goog broþ & swete mylk of kyn or of almand & tempere it þerwith. Nym zelkys of eyren rawe & safroun & cas þerto; salt it; lat it nauzt boyle after þe ayren ben cast þerinne. Messe it forth with venesoun or with fat motoun fresch. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 1)

Losyns**(Forme of Cury, no 50, sent 1300-tal.)**

Losyns. Take good broth and do in am erthen po. Take flour of payndemayn and make bereof a past with water, and make bereof thynne foyles as paper with a roller; drye it harde and seep in a broth. Take chese ruayn grated and lay it in disshes with powdour douce, anbd lay bereon loseyns isode as hoole as þou muzt, and above powdour and chese; and so twyse or thryse, & serue it forth. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 50)

Sawgeat**(Forme of Cury, no 169, sent 1300-tal.)**

Detta är en äggröra med korv och salvia. Snabblagat och gott.

Sawgeat. Take sawge; grynde it and temper it vp with ayren. Take sausege & kerf hym to gobetes, and cast it in a possynet, and do þerwiþ grece & frye it. Whan it is fryed ynoz, cast þerto sawge with ayren; make it not to harde. Cast þerto powdour douce & messe it forth. If it be in ymbre day, take sauge, buttur, & ayren, and lat it stonde wel by þe sauge, & serue it forth. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nummer 169)

Sawse camleyne**(Forme of Cury, no 131, sent 1300-tal.)**

Standardsåsen under den här perioden, till både kött och fisk (en del författare specificerar en vitlöksvariant till fisk). Det här är en kallrörd version som passar utmärkt till kött, särskilt grillat eller stekt, men även till skinka.

Take raysons of courance & kyrnels of notys & crustes of brede & powdour of gynger, clowes, flour of canel; bray it wel togyder and do þerto salt. Temper it up with vyneger, and serve it forth. (Hieatt and Butler, 1985, sid. 131)

Lumbard mustard**(Forme of Cury, nr 150, sent 1300-tal)**

Lumbard mustard. Take mustard seed and waisshe it, & drye in in an ovne. Grynde it drye; sarse it thurgh a sarse. Carifie hony with wyne & vyneger, & stere it wel togedre and make it thikke ynowz; & whan þou wilt spende þerof make it thynne with wyne. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 150)

4.5 Efterrätter

Givetvis fanns det efterrätter redan på medeltiden. Socker var inte så värst vanligt i de tidiga manuskripten, och när det förekommer så används det mer som en krydda än som en ingrediens.

Creme Boylede

(Harleian MS. 279, 1400-tal.)

xiiij. Creme Boylede. — Take creme or mylke, & brede of payne-mayn, or ellys of tendyr brede, an breke in on þe creme, or elles in þe mylke, an set it on þe fyre tyl it be warme hot; and þorw a straynour þrowe it, and but in in-to fayre potte, and sette it on þe fyre, an stere euermore: an whan it is almost y-boylyd, take fayre yolkys of eyron, and draw hem þorw a straynowr, and caste hem þer-to, and let hem stonde ouer the fyre tyl it boyle almost, an till it be skylfully þikke; þan caste a ladel-ful, or more or lasse, of botter þer-to, an a good quantite of whyte sugre, an a litel salt, and þan dresse in on a dysshe in manner of mortrewys. (Austin, 2000, Harleian MS 279)

Ingredienser

1 l	vispgrädde (eller mjölk)
6-8 skivor	vitt bröd
6-8	äggulor, lätt vispade
1-2 msk	smör
3-4 msk	socker (salt)

Riv brödet fint och blanda med grädden. Värm blandningen försiktigt under omrörning. När den är het passerar du den (genom en sil), och håller tillbaks i grytan. Tillsätt äggvispet och värm under omrörning tills det tjocknat (OBS det får inte koka, då får du äggröra i gräddsås). När den är lagom tjock (ungefär samma konsistens om vaniljsås, kanske lite tjockare) tar du av den från värmen och tillsätter smöret och sockret och eventuellt saltet.

Det här räcker till ganska många portioner, då det är mycket mäktigt.

Tarte de bry

(Forme of Cury, no 174, sent 1300-tal.)

Tart de bry. Take a crust ynche depe in a trap. Take zolkes of ayren rawe & chese ruayn & medle it & þe zolkes togyder. Do i'perto powdour gynger, sugur, safroun, and salt. Do it in a trap; bake it & serue it forth. (Heatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 174)

Ingredienser

1 sats pajdeg
 6 äggulor
 1 hg brie
 2 hg kesella
 saffran
 ingefära
 socker

Sambocade

(Forme of Cury, no 179, sent 1300-tal.)

Sambocade. Take and make a crust in a trap & take cruddes and wryng out the wheyze and drawe hem þurgh a straynour and put hit in þe crust. Do þerto susur the þridde part, & somdel whyte of ayren, & shake i 'perin blomes of elren; & bake it vp with eurose, & messe it forth. (Hieatt and Butler, 1985, Forme of Cury, nr 179)

Ingredienser

1 sats pajdeg
 6 äggvitor
 5 hg kesella
 1 tsk rosenvatten
 fläderblommor
 socker

Cuskynoles

(Diursa Cibaria, no 45, sent 1300-tal.)

A mete þat is icleped cuskynoles. make a past temred wiþ ayren, & soþþen nim peoren & applen, figes & reysins, alemaunes & dates; bet am togedre & do god poudre of gode spesces wiþinnen. & in leynten mate þi past wiþ mile of alemaundes. & rolle þi past on a board, & soþþen hem hit on moni perties, & vche an pertie beo of þe leynþe of a paume & an half & of þreo vyngres of brede. & smeor þy past al of one dole, & soþþen do þi fasures wiþinnen. | Vchan kake is portiooun. & soþþen veld togedre oþe eolue manere,

.
.
.

ase þeos fugurre is imad: & soþþe boille in veir water, & soþþen rost on an greudil; & soþþen adresse. (Hieatt and Butler, 1985, Diursa Cibaria, nr 45)

Ingredienser

1 päron
 1 äpplen
 1 hg fikon
 1 hg russin
 1 hg mandlar
 1 hg dadlar
 6 ägg
 6 dl mjöl
 kanel
 nejlikor

Blanda en pastadeg av mjölet och äggen. Skala och kärna ur äpplen och päron, samt kärna ut dadlarna. Blanda alla frukterna och kryddorna, samt mixa till en smet.

Kavla ut degen tunnt, och tag bitar ca 10x6 cm. Lägg på ett lager med fruktsmeten och täck med en till pastabit. Pressa ihop kanterna och forma rutnätet m.h.a. ryggen på en kniv.

Koka i ca 4 minuter och grilla i ugnen tills de börjar få färg (3-4 min).

Strawberye**Harleian MS 279 , 1400-talets första hälft**

Strawberye – Take Strawberys, & wysshe hem in tyme of zere in gode red wyne; þan strayne þorwe a cloþe, & do hem in a potte with gode Almaunde mylke, a-lay it with Amyndoun oper with þe flowre of Rys, & make it chargeaunt and lat it boyle, and do þer in Roysons of courance, Safron, Pepir, Sugre grete plente, pouder Gyngre, Canel, Galyngale; poynte it with Vynegre, & a lytil whyte grece put þer-to; couloure it with Alkenade, & droppe it a-bowte, plante it with graynes of Pomes-garnad, & þan serue it forth.

6 portioner
 500 g jordgubbar
 0,5 l mandelmjöl
 100 g mandel (mald)
 2 dl korinter
 2-3 msk rismjöl (ev stärkelse)
 1-3 msk vinäger
 2-4 msk ister eller smör
 0,5 g saffran
 ingefära
 galinga (en släkting till ingefära, kan uteslutas)
 kanel (gärna ceylonkanel snarare än vanlig)
 peppar
 1-2 msk socker

Passera jordgubbarna genom en sil (eller mixa med en mixerstav). Gör mandelmjöl genom att hälla 6-7 dl kokande vatten över mand eln, låt stå en stund och pressa ut sedan ut vätskan genom en köksha nnduk. Blanda jordgubbarna och mandelmjölen i en gryta och koka upp. Sikta ner rismjölet under omrörning. Tillsätt kryddorna (saffran, ingefära, galinga, kanel, peppar

och socker), vinäger, korinter samt ister och låt sjuda 5-10 minuter. Rör om så att det inte bränner fast! Servera varm.

Bilaga A

Om källorna

Jag har använt mig av fyra olika manuskript från 13- och 14-hundratalet. För en svenska så är den engelska som användes då tämligen lättillgänglig, om något verkar svårbegripligt så brukar det bli lättare om man läser det högt. Dels så löser detta problemet med den variabla stavningen, men det låter en också "höra" att många av de ord som används i källorna men inte i modern engelska är ord som fortfarande finns i svenskan.

Harpestræng

Detta är ett manuskript (Grewe and Hieatt, 2001) som är på danska, även om det troligtvis är en kopia av ett äldre manuskript på lågtyska. Namnet Harpestræng har det fått från namnet på den dansk som det oftast förknippas med.

Forme of Cury

Lite senare – närmare bestämt slutet av 1300-talet så finner vi Forme of Cury (Hieatt and Butler, 1985, kapitel IV: Forme of Cury). Det skall enligt manuskriptets introduktion vara "compiled of the maister Cokes of kyng Richard the Se[cul]unde kyng of [En]glond aftir the Conquest.". Här finns drygt 200 olika recept.

Diuersa Servicia

Ett manuskript (Hieatt and Butler, 1985, kapitel II: Diuersa Servicia) besläktat med Forme of Cury.

Harleian MS 279 & 4016

I början av 1400-talet finner vi två manuskript som oftast kallas "Two Fifteenth Century Cookery Books", och består av två manuskript; Harleian MS. 279 (Austin, 2000, Harleian 279) och Harleian MS. 1416 (Austin, 2000, Harleian 4016).

Viandier of Taillevent

Från Frankrike på mitten av 1400-talet har vi Viandier (Scully, 1988).

Bilaga B

Ordlista

I originalrecepten används en del ord som kan vara svåra att förstå. Jag har därför här en liten ordlista.

Nym Att ta något

Alye Att tjocka en sås, gryta eller soppa.

Litteraturförteckning

Thomas Austin, editor. *Two Fifteenth-Century Cookery-Books*. Oxford University Press, London, 2000. ISBN 0-85991-849-1.

Rudolf Grewe and Constance B. Hieatt, editors. *Libellus de arte coquinaria: An Early Northern Cookery Book*. Number 222 in Medieval and Renaissance Texts and Studies. Arizona Center for Medieval and Renaissance Studies, Tempe, Arizona, USA, 2001.

Constance B. Hieatt and Sharon Butler, editors. *Curye on Inglysch, English Culinary Manuscripts of the Fourteenth Century (Including The Forme of Curye)*. Oxford University Press, London, 1985.

Terence Scully, editor. *The Viandier of Taillevent*. University of Ottawa Press, 1988.