



## Positivliste

Den efterfølgende liste er en positivliste, dvs. de anførte råvarer og madvarer må anvendes ved tilberedning af madretter samt ved sammensætning af buketter og kranser ved Europæisk Middelalder Festival.

### Vedrørende råvarer:

Oplysningerne på listen stammer fra det middelalderlige Danmark og nærmeste nabolag i årene mellem ca. 1350-1536. Oplysningerne er fundet i de arkæologiske kilder, hvor især latrinfund giver god viden om menneskenes spisevaner. Desuden er oplysningerne fundet i skriftlige kilder som regnskaber og kogebøger samt på billeder som malerier og altertavler.

Generelt var middelalderens råvarer mindre end vore dages, så vælg altid de mindste frugter, grønsager osv.

Ingen af de råvarer, der kom til Europa efter Amerikas opdagelse, må anvendes. Det gælder f.eks. kartofler, tomater, grønne bønner, vanilje, chokolade, visse græskar, allehånde, chili og tobak. Da kaffen i middelalderen ikke blev anvendt i Europa, må den ligesom te heller ikke indgå i bodholdernes sortiment.

Vi vil meget gerne blive klogere, så hvis du har fundet råvarer, der ikke står på listen, men som du mener er middelalderlige, må du meget gerne aflevere kilderne til de givne råvarers historie til os, så vi kan rette listen.

På listen står kun de lægeurter der også har været anvendt til krydderurter. Middelalderens mad var godt krydret dels med de hjemlige friske eller tørrede krydderurter dels med de tørre krydderier, som blev sejlet hertil fra områder omkring Det Indiske Ocean.

Spelt er ikke opført på listen, da den ikke dyrkes i det middelalderlige Danmark. Som regel accepteres brugen af spelt alligevel, da den har været dyrket i Tyskland.

Lam og får hører til blandt de mest spiste dyr i middelalderen. Oksekød og studekød var også almindeligt, hvorimod svinekød var højtid- og festmad. Kødet serveredes som regel som store stege i middelalderen, men EMF accepterer kød i moderne udskæringer. Pølser med fyld af kød fra forannævnte dyr accepteres også.

Fisk kunne i middelalderen ikke fanges på store dybder og derfor må dybhavsrejer og tigerrejer ikke anvendes. Heller ikke jomfruhummer er blevet spist i middelalderen.

### Vedrørende tilberedning:

Ligesom råvarerne skal have eksisteret i middelalderen således skal tilberedning og servering ligne en middelalderlig ditto, indenfor de rammer som levnedsmiddelkontrol og hygiejne tillader det.

Tilberedning skal følge de middelalderlige sædvaner og tilgængelige opskrifter, dvs. at selv om der f.eks. fandtes æg og olie i middelalderen, så fandtes der ingen mayonnaise, og selv om der fandtes mælk, og man skummede fløden af mælken, så fandtes ingen flødeskum.

Vaffler blev i middelalderen tilberedt på rektangulære vaffeljern, men da sådanne er vanskelige at opdrive accepterer EMF vaffeljern i hjertefacon.

Navnet "juice" anvendes ikke i middelalderen, derfor skal ordet "saft" benyttes.

### Vedrørende servering:

Serveringen skal også være så tæt på en middelalderlig måde som muligt. Det betyder at forskellige former for wrap-pings, pandekager og lignende ikke må anvendes omkring maden. Pandekager må gerne serveres flade og foldede, men ikke rulles eller foldes med kødfyld eller lignende. Det samme gælder for wrappings og for pitalignende brød. Sandwich er heller ikke tilladt.

### Vedr. buketter og kranser:

Buketter må ikke bindes med blomsterpapir. Brug i stedet et stykke hør og et stykke hampgarn til at binde om buketten eller benyt alene hampgarnet.

**Grøntsager, urter,  
krydderurter/krydderier**

agurk  
anis  
asparges, vilde  
baldrian  
bladbede, grøn  
boghvede  
brøndkarse  
brændenælde  
byg/byggryn  
cikorie  
citronmelisse  
emmer  
enebær  
estragon  
dild  
fennikel  
forårsløg  
grønkål  
gulerod  
gurkemeje  
hasselurt  
havesalat  
havre/havregryn  
hestebønner/valske bønner  
hirse/hirsegrøn  
hjulkrone  
humle  
hvede  
hvidkål  
hvidløg  
hyrdetaske  
ingefær  
isop  
kamille

kanel  
kanelbark  
kapers  
kardemomme  
karse  
katost  
kommen  
koriander  
kvan  
kørvel  
jernurt  
laurbærblade  
lavendel  
linser  
løg  
løvstikke  
nelliker  
majroer  
malurt  
merian  
muskat  
muskatblomme  
mynte  
mælkebøtte  
pastinak  
peber, sort og hvid  
peberrod  
pibeløg  
perikon, prikbladet  
persille  
persillerod  
porre  
porse  
portulak  
purløg  
radiser/ræddike

ris  
rosmarin  
rucola  
rug  
rude  
rødbede  
rødløg  
rørsukker  
safran  
salt  
salvie  
selleri  
sennep, sort  
skvalderkål  
spinat  
spidskommen  
svaleurt  
syre  
sødsødmælk  
timian  
valske bønner/hestebønner  
ærter

**Frugt**

blommer  
blåbær  
brombær  
citron  
dadel  
enebær  
fersken  
figer  
granatæble  
hasselnødder  
hindbær  
hyldebær

jordbær  
kastanjer  
kirsebær, sure/moreller  
korender  
kvæder  
mandler  
melbær  
morbær  
nødder  
oliven  
pomerans  
pærer  
revling  
ribs  
rosiner  
rønnebær  
slåen  
solbær  
svesker  
tyttebær  
valnødder  
vindruer  
æbler

**Blomster**

Krydderurterne, som er nævnt ovenfor, må også anvendes i buketter

Agergåseurt,  
Agermåne  
agersnerle (blegrød)  
akeleje  
balsamurt  
buksbom  
ene  
engelsød  
engelsk græs

febernellikero  
fuglemælk  
gul kællingetand  
gul snerre  
gyldenris  
gærdesnerle  
gøgeurt  
hjertespannd (blegrød)  
hyld (hvid)  
humle  
husløg  
hvid okseøje  
hør (blegblå)  
iris, blå  
julerose  
kodriver  
klinte  
klokke/campanula, blå  
kongelys,  
kornblomst  
lavendel  
lilje  
liljekonval  
lungeurt  
lyng  
løvefod/jomfruurt  
læge-jordrøg  
læge-stokrose  
marieklokke (blå)  
marietidsel (violet)  
matrem  
morgenfrue  
nøgleklokke (blå)  
oksetunge  
perikon  
roser (dog ej gule)

stedmoderblomst  
stenbræk  
valmuer  
vikke  
viol

#### **Fisk og skaldyr**

aborrer  
bergfisk  
flyndere  
flækkesild  
gedder  
hornfisk  
hvillinger  
kabliau  
krebs  
kulmule  
laks  
lange  
makrel  
muslinger  
rokker  
sild  
skånesild  
stenbider  
stokfisk  
stør  
torsk  
vadehavsrejer  
ørred  
østers  
ål  
ålekvalbe

#### **Fuglevildt og fjerkræ**

agerhøns  
duer,  
gæs  
haner, høns, kyllinger  
vildgæs  
ænder  
æg

#### **Brød**

hvedebrød,  
vegger  
simler  
rugbrød  
kringler  
peberkager

#### **Kød fra vildt og klovbærende husdyr**

dådyr  
får  
hjort  
ko  
lam  
okse  
rådyr  
stude  
svin

#### **Drikkevarer**

hvidvin/rhinskvind  
rødvin/bourgogne  
saft af danske frugter  
mjød  
øl, dansk  
øl, tysk

#### **Andet**

brændevin  
eddike  
honning  
malt  
mandelolie  
mælk  
olivenolie  
ost, frisk eller fast  
smør  
vinbjergsnegle

Revideret  
Februar 2010

Copyright ©  
Horsens Kommune, Kulturafdelingen.