

Över öppen eld

av Susanna Broomé

Nyare fynd har ju påvisat att vikingarna oftast åt en kokt blandning av gryn eller mjöl, kött eller fisk, blod eller mjölk, grönsaker och kanske nötter eller äpplen. I väntan på kunskap om vilka blandningar de föredrog, så kommer här en, som i alla fall jag tycker är god, plus ett enkelt sätt att själv torka kött:

Fläskgröt

(4 portioner)

- x sidfläsk i små bitar, ca 500g färskt eller rimmat, eller motsvarande mängd torkat
- x 2 små äpplen eller 1 stort (några ringäpplen går säkert också bra)
- x 2 små gula lökar
- x ½ tsk salt
- x 2 dl kornmjöl
- x 6 dl vatten

Med torkat sidfläsk; skär sidfläsk, äpple och lök i små bitar. Fräs allt tills löken mjuknat lite.

Med färskt eller rimmat sidfläsk; stek fläsk knaprigt, ta upp med en hålslev och låt rinna av på t.ex. hushållspapper. Skär fläsk, äpple och lök i små bitar. Fräs äpple och lök i lite av fett, tills löken mjuknat lite. Tillsätt därefter fläsk.

Häll i kornmjölet och rör om. Häll i vattnet och låt koka upp. Häll i salt om fläsk inte var rimmat. Koka i ca 10 minuter. Äts som det är. Några tillbehör behövs inte.

Torkat kött

Skär köttet (t.ex. sidfläsk, men alla andra typer av färskt eller rimmat kött går också bra) i strimlor och bred ut dem i ett lager på ugnsgallret. Stoppa in i ugnen, på 50-70 °C i ca 4-5 timmar med ugnsluckan något öppen. Se även till att långpannan ligger på falsen under och fångar upp fett som smälter ner. Nu har du en hållbar, lättäten föda att ta med i fält. Torkat rimmat sidfläsk duger utmärkt som godis också!