

# Hemkunskap på stenåldern

Vad berättar sanningen om våra matvanor? – Våra kokböcker eller våra soptunnor? Bland det allra mest spännande man kan finna från stenåldern är just avfallshögarna. Där slängde man matrester, trasiga lerkärl, och ben från djur man ätit upp. Precis som i alla komposter försvinner det mesta av det organiska materialet, men ben, sten och keramik kan överleva i tusentals år.

## Kökkenmöddingar och sophögar

Det danska ordet ”kökkenmödding” brukar användas av arkeologer för att beskriva en förhistorisk sophög! En stor sophög betyder generellt att människor levte länge på platsen och trivts där, men ibland kan storleken luras. Kökkenmöddingarna finner man oftast i det som under stenåldern varit kustbosättningar där man främst har livnärt sig på fisk och skaldjur, i synnerhet musslor och ostron. De flesta som ätit skaldjur lägger märke till att det blir ganska lite mat och väldigt mycket skräp av dem, så då är det kanske inte underligt att det finns kökkenmöddingar som är 150 m långa och 30 m breda.

Andra födoämnen lämnade inte lika mycket spår efter sig för arkeologerna att hitta. En kronhjort, som var ett vanligt bytesdjur, innehåller lika många kalorier som 50 000 ostron, men skelettet tar inte på långt när lika stor plats.

Genom att studera stenålderns sophögar kan man i många fall få fram den allra mesta informationen om deras liv. Här kan man finna allt från just ben och skal av de djur som ätits, man kan analysera jorden i gropen och studera vilka spårämnen eller pollen från växter som funnits där. Ofta hittar man också det maten lagats i eller ätits på: keramikskärvor från krukor och kokkärl som gått sönder. Genom att analysera brända rester av stenåldersmat från insidan av sådana krukskärvor kan man ana sig till hur maten lagats på stenåldern.

## Från jägare till bönder

Sophögarna ger en bra bild av vad människorna ätit, men det finns andra sätt att gissa sig till detta. Biologer, botaniker och zoologer kan beskriva hur djur- och växtliv sett ut under stenåldern, och alltså se vad människorna haft tillgång till för föda. Det behöver dock inte betyda att man faktiskt ätit det. Både i vår egen tid och genom historien har vissa födoämnen inte utnyttjats av olika skäl, även om de varit tillgängliga. Det kan finnas religiösa, kulturella eller kanske

kunskapsmässiga anledningar till att vissa födoämnen ratats.

Under den långa period det var stenålder hände också något som kom att förändra människornas liv för all framtid: man började odla jorden. Man räknar med att stenåldersmänniskorna var huvudsakligen jägare och samlare fram till ca 4000 f.Kr. Man levde i mindre grupper och vandrade mellan olika säsongsboplatser efter tillgången på föda. Sakta övergick man till att skaffa och hålla tamboskap, flytta färre gånger per år, bygga mer permanenta hus och att börja odla. Det dröjde dock mycket länge (ca 1000 år efter introduktionen av jordbruket) innan odlingen utgjorde huvuddelen av födan.

Tillgången på mat blev troligen mer förutbestämd och stabilare för stenåldersbönderna, men betydde inte automatiskt ett överskott. Genom att bli bundna till en plats blev man också mer sårbar för missväxt eller oförutsedda olyckor.

## Vad åt man?

Under jägarstenåldern var endast de norra delarna av Västmanland beboeliga, resten var ännu översvämmat av vattnet från issmältningen. Pollenanalyser visar att klimatet var varmt och torrt och Bergslagen var bevuxen med tall, björk, hassel och olika grässorter. I havet som täckte Mälardalen levde säl och fisk, det fanns också gott om sjöfågel. Efterhand blev klimatet varmare och fuktigare, havet började dra sig tillbaka, och växtligheten blev tätare och dominerad av ädellövträ och örter. Det bör ha funnits god tillgång på både fisk, vegetabilier och bytesdjur

Stenåldersmänniskorna hade stor kännedom om vilka växter som var ätliga och när man skulle skörda dem. Även efter att jordbruket införts verkar mycket mat ändå ha samlats in från den vilda naturen. Ett par exempel är bladvass, som har mycket stärkelse och socker i sig. Både kardborre och kaveldun har stora rötter som smakar gott efter kokning. Det var framförallt rötterna som gav mycket mat, men också blad och stjälkar av exempelvis nässla, mälla, ängssyra och kvanne kan ätas färska eller kokta.

När man började odla påminde inte grödorna mycket om den spannmål vi har idag. De första odlingarna kanske just bestod av det som vi idag ser som ogräs, alltså nässlor och mällor, som växer snabbt och självständigt även om man inte bereder marken. När

14000  
f. Kr.

Issmält-  
ningen

12000  
f. Kr.

Boplatser

11000  
f. Kr.

Mammuten  
dör ut

8000  
f. Kr.

Svealand  
isfritt

4700  
f. Kr.

Keramik

4100  
f. Kr.

Sädes-  
odling

2800  
f. Kr.

Guld och  
koppar

2500  
f. Kr.

Egyptens  
pyramider

man väl började odla säd krävde den mycket mer omsorg och gav likväl inte så stora skördar. Genom att studera avtryck av säd i krukor från stenåldern kan vi se vilka sädesslag som odlades. Vete och korn i olika varianter verkar ha varit de första sädesslagen.

Det finns arkeologiska fynd av bröd från stenåldern från bland annat Schweiz, men förmodligen användes inte säden främst till mjöl. Genom att mala mjöl går mycket av kornet förlorat och ger inte så mycket mat, det var mer ekonomiskt att koka hela kornet till gröt eller blanda i en gryta med andra födoämnen. Det finns dessutom många fynd som visar att man använt säden till att göra jästa drycker, föregångare till ölet. Man jäste ett slags vinöl som bestod av vete, honung, lingon eller andra bär, och örter.

Förutom kolhydrater behöver människan mycket proteiner, men också fett för att kunna tillgodogöra sig näringsämnena. Man har föredragit att jaga fettrika djur istället för de med magert kött som hare, kanin och vissa fåglar. Tamdjur har generellt en mycket större fettmängd än vilt. Under bondestenåldern höll man både svin, får, get och nötboskap. Höns och fjäderfän kom inte förrän långt senare. Köttet tillagades antingen i en så kallad kokgrop (köttet eller fisken tillagas i botten av en grop med heta stenar i) eller så har det kokts över elden i ett keramikkärl eller skinnsäck. Om köttet spetsteks över öppen eld går man miste om mycket köttsaft och fett.

## Skärvestenshögar och härdar

Alla människor måste äta, och därför blir det också synliga spår i landskapet efter människornas matlagning och ätande. Förutom sophögarna kan en till synes vanlig hög av sten vara spår efter stenålderns middagar. För att koka upp mat och vätska hettade man upp mindre stenar vid elden, och värmden maten genom att lägga de heta stenarna i kokkärlet. Dessa byttes kontinuerligt allt eftersom de svalnade och ersattes med heta igen. Att hettas upp och sedan hastigt läggas i vätska gör stenen skör och förr eller senare spricker den till skärvor. Människorna har då slängt den i en hög av allt fler söndersprängda stenar, en s.k. skärvestenshö.

Också spåren efter själva elden, härden finns kvar i marken flera tusen år efter att den slocknat. Svartfärgningar i jorden av kol och utspillt fett, rester av skörbränd sten

och ibland hela kolrester kan vara spår efter forntidens härdar. Dessa kan ibland vara det enda spåret efter en boplatz om alla andra lämningar försvunnit.

## Arbets tips

- Vilka ätliga ogräs finns i området? Hur mycket kunskap har man idag om vilka vilda växter som är ätliga?
- Prova att laga mat på forntida vis. Västmanlands läns museum har beskrivningar och utrustning för att laga mat i kokgrop och mala säd på malsten.
- Gör en lista på vad vi slänger i soporna varje dag. Vad berättar det om vårt liv, matvanor och ägodelar?
- Vad händer med våra sopor när vi slängt dem? Finns det något kvar om 100 eller 1000 år?
- Hur skulle en utomjording tro att vi levde om han bara fick titta på våra sopor?

## Att läsa vidare

*Mat på forntida vis* av Malmö museer ger både beskrivningar och recept på forntida mat, det gör även specialnumret av tidskriften *Forntida teknik*. *Forntida mat* utgiven av Institutet för forntida teknik. *Gräv efter spår* (L. Trenter) är en barnbok om arkeologi som tar upp både matlagning, recept och hur man kan veta hur det var på forntiden. *Kan man äta sånt?* av I. Ingmansson tar upp ätliga växter i vår natur.

## Kulturmiljöer i Västmanland

Skärvestenshögar finns framförallt i länets södra delar, men de kan vara svåra att se och ännu svårare att bestämma åldern på. Tydliga exempel finns i Gottsta och Darsta i Västerås kommun, men det finns också skärvestenshögar i Köping, Arboga, Kungsör och Hallstahammar. Spår efter härdar syns inte på markytan men boplatser finns ofta utmärkta med en skylt eller på en detaljerad karta. Kända boplatser från stenåldern finns framförallt utmed vattendragen i länet.

