

Hemkunskap på bronsåldern

När man läser om förhistoriska perioder i den mer populära litteraturen kan man lätt få för sig att de människor som levde under forntiden var smutsiga, primitiva och endast levde på ärtgröt, grovt bröd och kokt fläsk. I verkligheten var de dock duktiga jordbrukare, jägare, fiskare, samlare och boskapsskötare som utvecklade långt framskridna kulturer. De arkeologiska lämningar som finns kvar av dem avslöjar allt mer av deras vardagsliv och näringsfång.

Jordbruk och vilda växter

Under bronsåldern slog årdret igenom, en enkel plog utan vändskiva, som gjorde att större åkerarealer kunde brukas. Klimatet var gynnsamt, i alla fall under den äldre bronsålder, för att senare bli lite kallare och regnigare. Ett flertal olika spannmål odlades och en mängd ätliga växter. Av spannmålen var korn det vanligaste följt av vete. I mellersta Sverige odlades framförallt skallöst eller naket korn under bronsålder, medan det började försvinna ur bruk längre söderut till förmån för veteodlingen.

Vete fanns i ett flertal sorter, bland annat litet speltvete (St Peterskorn) och vanligt speltvete (dinkel), emmer, kubbvete och vanligt vete. Havre odlades, men troligen ganska sparsamt, under bronsåldern i Norden. De fynd man har visat dock att man skördade såväl vanlig havre som flyghavre och purrhavre. Om de senare har odlats eller endast kom med som ogräs är oklart. Råg odlades inte i Norden under bronsåldern utan kom hit först under äldre järnåldern.

Åtminstone två sorter av hirs odlades också i Sverige under bronsåldern även om hirsodling aldrig blev särskilt vanligt. Detta bruk försvann igen i början av järnåldern troligen på grund av klimatförsämringarna. Hirs går än i dag inte att odla här uppe då klimatet fortfarande är för kallt. Man har troligen också skördat frön från mannagräs och skånst mannagräs, vilka växer i våtmarker upp till mellersta Sverige. I framförallt södra Sverige har man långt fram i tiden fått just mannagräs ifrån dessa gräs, och rester av dessa har påträffats på ett par stenåldersboplatser.

Under bronsåldern odlades även ärtor. Dessa kom troligen till Norden redan under bondestenåldern men de första riktigt säkra spåren i Sverige stammar ifrån bronsåldern. En annan växt som man systematiskt utnyttjade, kanske till och med odlade, var svinmålla

eller vitmålla som den också kallas, samt strandmålla. Även nässlor användes troligen i större eller mindre omfattning. Det är lite osäkert om det är fröna eller bladen som man huvudsakligen har använt sig av, men troligen är det bladen som har varit det viktigaste. Dessa har använts som kål eller spenat i traditionella bondesamhällen såväl i Norden som i övriga Europa. Fröna har traditionellt också använts som föda, men dessa är laxerande och är därför inte något vidare födoämne.

Man har också odlat en del oljevaxter såsom oljedådra, åkerspärjel och lin. Oljan från dess växter har troligen använts inom matlagningen som tillskott till det animaliska fett som man annars fick sig tillgodo genom födan. Ytterligare en viktig fettkälla var nötter, framförallt hasselnötter, vilka ofta hittas i samband med boplatser under hela förhistorien.

Bland de absolut viktigaste vitamin- och näringskällorna var naturligtvis vilda bär och frukter.

I danska ekkistegravar från bronsåldern har man påträffat äpplen från vildaplar. Man finner ofta också spår efter bär av alla de slag, såsom lingon, blåbär, hallon, björnbär, hjortron, blåhallon, rönnbär, nypon, tranbär, smultron, kråkbär, odon, åkerbär, slån, hagtorn och till och med (skogs-) kornell.

Bröd och jästa drycker

Man vet inte om man bakade bröd här i Norden under bronsåldern då i princip den enda chansen att ett sådant skulle bevaras vore att det hade blivit förkolnat. Bronsålderns människor var i huvudsak jordbrukare och odlade bland annat spannmål, därför är det troligt att de även bakade bröd. I Schweiz har man funnit rester efter förkolnade bröd, vilka dateras till omkring 3500 f.Kr., d.v.s. yngre stenålder. Dessa brödkakor var bakade av vete, väljästa och troligen bakade i ugn.

Man vet också att jäsningsprocessen var känd här i Norden utifrån fynd av jästa drycker i danska s.k. ekkistegravar. Det äldsta exemplet på detta är från en dansk ekkistegrav i Egtved på Jylland från äldre bronsålder. Den begravda, en yngre kvinna, hade fått med sig en spann av näver vilken hade innehållit en jäst dryck gjord på tranbär eller lingon, korn av emmervete och lindhonung.

Om denna dryck har varit någon form av mjöd eller öl är svårt att veta. Att det varit en alkoholhaltig dryck har dock konstaterats. Det är däremot svårt att

klassificera det som öl, mjöd eller vin. Ett öl framställs i grunden av vatten och malt. Malt är säd som har fått gro för att därefter torkas. Därigenom omvandlas stärkelse till socker. Malten värms med vatten och sockret i malten blir näring för en jäsningsprocess varvid alkohol bildas. I ett mjöd är grunden vatten och honung, där honungen i stället är den nödvändiga näringen, sockret, för jästkulturen. I ett vin, slutligen, är det frukternas eller bärens egna sockerarter som står för näringen och ofta även jästkulturen – många bär har naturliga jästsvampar på sina skal. I Egtvedgravens fall verkar man att ha använt sig av alla formerna i samma dryck.

När det gäller bröd så tyder dock de allra flesta tecken på att man mycket väl kunde framställa väl jästa bröd, såväl ljusa som mörka, under bronsåldern. Alla de olika formerna av spannmål som har hittats från den tiden stödjer detta.

Djurhållning och jakt

Under bronsåldern dominerade nötboskapen, följt av får och getter men man höll också tamsvin och hästar. Såväl nötboskapen som fåren och getterna hade horn, både hon- som handjur. Hästarna och korna var däremot betydligt mindre än dagens djur, hästarna med en mankhöjd på 120-145 cm och nötboskapen endast 106-124 cm. Genom djurhållningen fick man inte bara kött till föda; även mjölkprodukter blev troligen vanliga vid denna tid såsom smör, syrad mjölk och ost.

På boplatser från bronsåldern hittar man ganska lite benmaterial efter vilt, vilket tyder på att jakt inte längre var en så betydelsefull näringskälla. Det fanns dock gott om högvilt i skogarna runt Mälardalen, älg, hjort, rådjur och vildsvin. Fiske var däremot fortfarande av stor betydelse och arkeologiska undersökningar visar att en stor mängd fisk fångades och konsumerades. Fynden av båtar från stenåldern stärker också intrycket av att man fiskat i stor utsträckning.

Konservering

Man konserverade troligtvis mat, framförallt kött och fisk, på ett flertal olika sätt under bronsåldern. De metoder som användes var sannolikt torkning, rökning, gravning, surning och saltning, på vintern i vissa områden även genom nedfrysning. Man kan även ha konserverat genom

att lägga föda i honung – framförallt fågelägg kan förvaras på så sätt i månader. Salt importerades troligen från Centraleuropa och de södra Östersjöländerna. Man tror att detta salt spelat en viktig roll både vid konservering av kött och vid osttillverkning.

Arbetstips

- Använd recept från litteraturlisten till att laga till en måltid med bronsålderstema.
- Prova på att konservera olika sorters mat med olika metoder.
- Mjukt, luftigt bröd som vi vanligtvis äter idag kräver jäst. Hur får man fram jäst när den inte kommer från affären? Samarbeta gärna med kemiläraren.
- Prova på att baka surdegsbröd istället för jästbröd.

Att läsa vidare

Det finns några bra böcker om forntida mat. En bra och lättfattlig liten bok är *Mat på forntida vis* från Malmö museer. Ett annat bra häfte är *Forntida mat* från Institutet för forntida teknik.

Det finns även ett antal böcker som man kan få tag på biblioteken om olika konserveringsmetoder; metoder vilka i stor utsträckning inte skiljer sig mycket i tekniken från bronsålderns.

Kulturmiljöer i Västmanland

I Häljesta i Munktorp, Köpings kommun, kan man se Västmanlands mest omfattande hållristningslokal. Där kan man studera bronsåldersmänniskornas vardagsliv i form av fiske, jordbruk, djur och jakt förutom de många skeppsristningarna och människorna.

I Sagåns dalgång och Irsta socken öster om Västerås finns områden med fint bevarade kulturlandskap såsom de kan ha tittat på bronsåldern, med bevarade odlingsystem (fossil åkermark), ålderdomlig flora, bevarade bronsåldersgravar och hållristningar.

