

Elin Svergja

Vikinger og mat i Norge

Bacheloroppgave i Arkeologi

Veileder: Heidi Mjelva Breivik

April 2022

Elin Svergja

Vikinger og mat i Norge

Bacheloroppgave i Arkeologi
Veileder: Heidi Mjelva Breivik
April 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Det humanistiske fakultet
Institutt for arkeologi og kulturhistorie



Kunnskap for en bedre verden

Innhold

1.	Innledning	2
1.1	Problemstilling:	2
1.2	Framgangsmåte:	2
2.	Hvordan kan man se hva fortidens mennesker har spist ut ifra arkeologiske spor? 3	
2.1	Botaniske analyser:	3
2.2	Animalosteologiske analyser:	3
2.3	Isotopanalyser av menneskeskjeletter:	4
2.4	Kokegroper:	4
2.5	Matrester i og på redskaper:	4
2.6	Arkeologiske gjenstander og rester av mat fra graver eller boplasser:	5
2.7	Historiske kilder:	6
3.	Hva vikingene kan ha spist ut ifra arkeologiske spor:	7
3.1	Drikke:	7
3.2	Kjøtt:	8
3.3	Marin kost:	9
3.4	Vegetabilsk føde:	9
3.5	Kornprodukter:	10
3.6	Krydder:	10
3.7	Godsaker:	10
4.	Var det noe topografisk forskjell på det de spiste?	11
4.1	Byneset kirkegård:	11
4.2	Kaupang:	11
4.3	Lofoten:	12
4.4	Lange i Vistdal:	12
4.5	Ørland kirkegård:	13
5.	Konklusjon:	14
	Referanser:	15

1. Innledning

Vikingtiden er en betegnelse på tidsperioden fra ca. 800 til ca. 1050 og innen arkeologien er den en del av yngre jernalder. Vikingtiden handler om vikingene, Nordens forfedre i Skandinavia og Finland som var kjent for å dra ut på ferder med båt for å stjele, gjøre handel med steder i Europa og erobret og bosatte seg på nye land de fant. Men hvem var vikingene? De fleste vil se for seg en viking som en person som var ute på ferder med båt og plyndret borger og gjorde handel med andre steder. Dette kan stemme bra, det er mange beviser for at vikingene drev på med dette. Men det mange ikke tenker over er at vikingene også kan ha vært andre ting enn barbarer som plyndret borger og gjorde handel, det er blitt funnet ut at mange av vikingene var bønder som seilte til andre steder for å gjøre handel (Batey, 1994, s. 58). Mange var bønder hjemme og passet på gården, stelte dyrene og tok seg av avlingen eller så hadde de jobber som for eksempel håndverker, smed og fisker. I vikingtiden besto samfunnene som regel av en konge eller en høvding som styrte samfunnet og hadde som regel god støtte fra aristokratiet. Under kongen eller høvdingen hadde man de frie menn, de var bønder og kjøpmenn og kunne være alt fra folk som sto kongen nær til folk som jobbet som tjenere. Frie menn fikk bære våpen og hadde retten til å delta og si sin mening når det ble holdt ting. Den laveste klassen i samfunnet var slavene (Batey, 1994, s. 40-43). I vikingtiden, så var gården et svært viktig sted. Her bodde familier og både arbeidet og slappet av. Vi vet også at i vikingtiden var det viktig å danne seg gode allianser og vennskap med andre, noe som kan kunne gjøre under en fest og da var selvsagt måltidet en viktig del. I min tekst har jeg valgt å bruke viking om alle som levde i vikingtiden i Norge.

1.1 Problemstilling:

I dag er det mange som liker å lese og høre om vikingene og det er mange filmer og serier som er inspirert av vikingtiden. Men hva vet vi egentlig om hva de spiste? Det er derfor jeg i denne oppgaven skal svare på følgende problemstilling: Ut ifra arkeologiske spor fra vikingtiden, hva spiste og drakk vikingene? Finnes det topografiske forskjeller på hva de spiste og drakk?

1.2 Framgangsmåte:

Jeg tenker å starte med å gi en kort forklaring av hvem vikingene var og hva de gjorde, så skal jeg gi en kort forklaring om hvordan man kan finne ut av hva noen i fortiden har spist og drukket ved å se på arkeologiske spor, så skal jeg skrive om hva vikingene kan ha spist og drukket ut ifra arkeologiske spor og til slutt skal jeg se om det topografisk finnes forskjeller på det de spiste og drakk. Slik at du som leser er klar over det, så er ikke dette arkeologiske funn jeg selv har gjort, men som jeg har funnet og lest om i faglitteratur, fagtekster og populærvitenskap. I delen der jeg skal se på hva vikingene kan ha spist og drukket ut ifra arkeologiske spor, så tenker jeg å dele det inn i forskjellige matkategorier og gå gjennom hver kategori. I delen der jeg skal se om det topografisk finnes forskjeller på det de spiste og drakk, så planlegger jeg å se på gamle vikingbosetninger som er i innlandet og ved kysten. Av litteratur så tenker jeg å bruke mye faglitteratur og fagtekster, men jeg tenker også å bruke litt populærvitenskap.

2. Hvordan kan man se hva fortidens mennesker har spist ut ifra arkeologiske spor?

Det er mye vi ikke vet om våre forfedre og som vi vil prøve å finne ut. Vi vil finne ut mest mulig om de så vi kan forstå hvordan de levde før i tiden og så vi kan se tilbake på hvordan vi mennesker har utviklet oss gjennom tidene. Men hvordan finner man ut hva våre forfedre har spist? Her er det mange måter man kan finne ut hva forfedrene våre har spist, man kan gjennomføre botaniske analyser, animalosteologiske analyser, isotopanalyser, undersøke kokegroper, se på matrester på og i redskaper som jerngryter, stekespyd og drikkekar, se på gjenstander i graver og boplasser og om det finnes, så kan man se i historiske kilder og se hva som er skrevet om mat der. Jeg tenker å bruke denne delen av teksten til å forklare måter og metoder man kan bruke for å se hva fortidens mennesker har spist.

2.1 Botaniske analyser:

Botaniske analyser er studie av rester av planter. Planter har og vil alltid være en del av menneskehetens diett, derfor synes arkeologer at det er interessant å prøve å finne ut hva slags planter som har blitt spist i de forskjellige delene av verden. Man kan finne rester av planter i dyrkingslag, på overflaten av jorden og under jorden på steder som for eksempel boplasser. Ved å gjøre undersøkelser på laboratorium av planterester man finner, så kan man finne ut veldig mye om hvilke planter fortidens mennesker har spist. Men her er det et problem, det er mye planter som fort brytes ned. Dette gjør slik at det ikke alltid er lett å finne rester av planter, spesielt planter som er myke og nesten helt uten frø, for eksempel salat, potet og sopp. Fortidens mennesker var også flinke til å bruke opp mest mulig av plantene de brukte i maten sin, så det var som regel kun det som ikke var spiselig som ble igjen. Men noen deler av en plante kan vare svært lenge, for eksempel så er frø fra en plante som regel hardt og harde materialer bruker lenger tid enn myke materialer før de brytes ned. Derfor kan man for eksempel gjøre laboratoriums undersøkelser av et frø og finne ut hvilken plante det kommer fra. Det går også an å finne ut hva for eksempel et frø har vært ved å sammenligne frøet med moderne frø fra i dag. Studier av planterester som for eksempel frø, kvister og kongler som kan studeres og identifiseres uten bruk av mikroskop kan man kalle makrofossiler (Twiss, 2019, s. 19-21).

Det går også an å finne ut hvilke plantearter fortidens mennesker har brukt ved å gjøre pollenanalyser. Når man gjør en pollenanalyse, så undersøker man pollen eller sporer i sedimenter eller i luften og ser på pollenets karakter for å si hvilke plantearter det kan være ut ifra funnene man har gjort av pollen og sporer. Men et problem med pollenanalyser er at pollen kan fly langt, noe som betyr at pollenet man finner på et sted trenger ikke nødvendigvis å være der på grunn av mennesker, det kan hende at vinden har båret det med seg til stedet (Twiss, 2019, s. 21-22).

2.2 Animalosteologiske analyser:

Kjøtt er noe som både fortidens og dagens mennesker spiser, men hvordan kan man se hva slags typer kjøtt fortidens mennesker spiste? Dette kan man se på rester av dyr. Arkeologer som spesialiserer seg på animalosteologi starter først med å se etter dyrebein og tenner og deretter ser de etter om de kan klare å gjenkjenne hvilken del av dyret beinet er ifra og hvilken dyreart dette beinet kan tilhøre (Twiss, 2019, s. 22). Grunnen til at man ofte ser etter bein og tenner er fordi mye av kjøttet på dyret er mest sannsynligvis spist opp og skinnet kan ha blitt brukt til å lage ting som klær og diverse redskaper. Ting som sener, blod og rester av kjøtt holder ikke lenge og brytes ned fort. Men bein og tenner er harde og de bruker lang tid på å brytes ned, det er derfor man bruker som regel bein når man gjør animalosteologiske analyser. Ved hjelp av

animalosteologiske analyser kan man finne ganske nøyaktig ut hva slags kjøtt som fortidens mennesker kan ha spist og dermed være i stand til å si med sikkerhet hva slags kjøtt fortidens mennesker kan ha spist (Twiss, 2019, s. 22-23).

2.3 Isotopanalyser av menneskeskjeletter:

Isotoper finnes i alle kroppene og kan gi masse informasjon om hva fortidens mennesker har spist. Dette er fordi de fleste kjemiske grunnstoffer består av en blanding stabile isotoper som man kan gjøre målinger av og finne ut mye om en person. Kroppene våre er bygd opp av det vi spiser, og det er forskjell på isotopene i de forskjellige typene mat. Så om man finner et gammelt menneskeskjelett, så kan man ta en liten prøve fra en tann eller et bein og analysere hva slags isotoper man finner og på dette viset kan man se hva fortidens mennesker har spist. Karbon- og nitrogenisotoper er noen av isotopene som man kan analysere for å finne ut om hva et menneske har spist og hvor proteinrik maten er. Blant annet er det blitt funnet ut ved hjelp av isotopanalyser at de norske vikingene spiste mye fisk og marin kost (Twiss, 2019, s. 24-29, Hedeager, 2017, s. 129-131, Naumann, Price & Richards, 2014, s. 326-328).

2.4 Kokegroper:

I kokegroper kan man finne spor etter hva fortidens mennesker kan ha spist. La oss starte med å se på hva en kokegrop er. En kokegrop er en grop som er fylt med varme steiner og kull i bunnen av gropa og er ment for å lage mat på, men har også blitt brukt til å produsere ting og være en del av ofringer. Kokegroper kan man finne i bosetninger, men man kan også finne de i områder med graver og utenforliggende steder. Ut ifra dateringer på kokegropene, så ser det ut som kokegroper har blitt brukt mest i eldre jernalder, men vi ser at kokegroper har også blitt brukt i yngre jernalder og man kan se spor som tyder på at kokegroper ble brukt tidlig i vikingtid. I kokegroper kan man finne brente dyrebein og tenner fra dyr og man kan finne gjenstander som kniv og knuste deler av keramikk-gjenstander (Bukkemoen, 2017, s. 119-122). Det er også stor grunn til å tro at kokegropene har blitt brukt som avfallsplasser fordi man har undersøkt kokegroper fra Sparbu og Hitra og der har man funnet rester av dyr og knuste keramikk-gjenstander i kokegropene (Grønnesby, 2017, s. 143). Ved å gjøre lipidanalyser, så kan man finne ut en del av hva fortidens mennesker kan ha spist. Dette skal jeg snakke om senere i teksten.

2.5 Matrester i og på redskaper:

I de fleste tilfeller der man skal lage mat, så trenger man redskaper. På de fleste redskapene, så sitter det mest sannsynligvis igjen rester av mat, noe som kan være en gylden mulighet for arkeologer til å finne ut mer om maten fortidens mennesker spiste. I de fleste tilfeller, så pleier det nemlig ofte å feste seg rester av maten til redskapene man lagde eller spiste maten med. Jan Petersen har skrevet en bok om redskaper innen vikingtid, blant annet kjøkkenredskaper. Ifølge boka hans er vanlige kjøkkenredskaper innen vikingtiden ting som kar av leire, kleberstein, tre eller glass, kjeler av bronse eller jern, drikkehorn, jernlenker og hvirvler, stekepanner, stekeSpyd og stekerister, lamper, ildstål og kvernsteiner (Petersen, 1951, s. 349-441).

En metode man kan bruke på redskaper for å finne ut hva fortidens mennesker har spist er lipidanalyser. Lipider er fett fra dyr, planter, oljer, voks osv. fra naturen som har høy resistens mot kjemisk og/eller mikrobiologiske nedbrytning, noe som betyr at de kan overleve og være i nesten uforandret tilstand i forhold til andre biomolekyler som for eksempel DNA og karbohydrater. Lipider kan ligge igjen i ildsteder, kokegroper og i deler av gjenstander av keramikk. Lipidanalyser tar man ved å ta en prøve fra et ildsted,

kokegrop eller keramikkjenstand, så rengjør man og bruker en blanding av kloroform og metanol til å ekstrahere lipidene som man etterpå kan analysere for å finne ut hva det kan ha vært. Lipidanalyser fungerer godt for å finne ut hva fortidens mennesker kan ha spist, men noe man må tenke på er at biter av keramikk kan ha blitt gjenbrukt flere ganger og i bakken kan jorden ha blitt forandret flere ganger, noe som kan påvirke lipidene (Evershed, Dudd, Lockheart & Jim, 2001, s. 331-349).

2.6 Arkeologiske gjenstander og rester av mat fra graver eller boplasser:

I graver og på boplasser kan man stadig finne gjenstander. La oss starte med å se på gjenstander man kan finne i graven. I vikingtiden var det vanlig at den som ble gravlagt fikk med seg gjenstander og gaver i graven. Dette kunne inneholde gjenstander som klær, leker og kjøkkenredskaper fra hjemmet deres. Noe vi kan se ut fra materialet i gravene er at det er for det meste i kvinnegravene at vi finner ting som kjøkkenredskaper. Dette kan si oss noe om hva slags roller menn og kvinner hadde i husholdningen og at det som regel var kvinnene som var hjemme og lagde mat, lagde klær og passet på gården mens mennene gjorde andre ting som å jobbe i åkeren, dro på jakt og fisket og dro ut på ferder med båt. Man kan også finne mat i graven (Batey, 1994, s. 62). Osebergdronningen kan brukes som eksempel på dette. Det startet i august 1903 med at en gårdbruker fra Vestfold som dro til konservatoren og meldte ifra om at han hadde funnet et vikingskip i en gravhaug på gården i Slagen like utenfor Tønsberg. Etter mye forhandlinger, så satte de i juni 1904 i gang med utgravning som varte helt frem til november. På grunn av vekten av jorden og steinene i steinrøysen, så hadde skipet og dets gjenstander blitt klemt ut av fasong og knust og brukket. Det ble også gjort klart at det tidligere hadde vært tyver som har stjålet gjenstander fra graven og ødelagt mange gjenstander. I graven fant man to kvinner, det er teorier om at den ene av kvinnene var Dronning Åsa, dronningen til Gudrød. Man forventet å finne smykker, drikkekar i sølv og flere ting av edelt metall, men dette var det ikke mye av. Dette er mest sannsynligvis fordi tyvene var sannsynligvis interessert i å tjene penger og tok derfor det som var mest verdifullt. Men det var fremdeles igjen en del ting i graven, man fant flere gjenstander som diverse kjøkkenutstyr og noen dyr som hester, hunder og en slaktet okse. Man fant også noen kister i graven, i den ene kisten fant man rester av korn og villepler. Ved å se på det man fant i graven, så kan man finne ut en del opplysninger om vanlige gjenstander en kvinne kan ha brukt og man kan finne ut av hva det var vanlig å spise (Christensen, Myhre & Ingstad, 1992, s. 51-62). Men noe man må huske på er at dette kan være graven til en dronning, altså er dette eksempelet et godt eksempel for hva de kongelige og eliten spiste, men det er usikkert om den er en god kilde på hva resten av befolkningen spiste.

2.7 Historiske kilder:

Historiske kilder kan være gode kilder å bruke. Men det finnes ikke så mye historiske kilder fra fortidens mennesker, spesielt innen vikingtiden, dette er mest sannsynligvis fordi de hadde andre måter å formidle historier og hendelser på. Men likevel så finnes det og noen av de kan gi mye informasjon. Blant historiske kilder man kan bruke, så har man Heimskringla som man regner med er skrevet av Snorre Sturlason. Heimskringla er en samling av norrøne sagaer om norske konger i vikingtid og tidlig middelalder som ble skrevet ned på 1200-tallet. Heimskringla klarer på flott vis å fortelle om de norske konger og klarer å fortelle fortellingene på spennende vis. Ikke rart den blir ofte karakterisert som den beste prosaen som vi kjenner til fra norrøn tid. Men den kan også ha stor verdi som en historisk kilde. Dette er fordi at selv om vi må tenke på hvilken tid Snorre levde i og at dette kan prege måten han forteller om kongene og hendelsene, så kan man regne med at hovedtrekkene av det som står er historisk grunnet at Snorre brukte kilder han mente han kunne stole på og han støtter seg på andre kilder som er blitt skrevet om de norske kongene (Nordbo, 2020). Men noe man må huske på er at det kan hende det som står i Heimskringla ikke er riktig. Det kan hende informasjonen i Heimskringla ikke er riktig fordi den er skrevet lenge etter vikingtiden og man må som tidligere nevnt i teksten ta i betraktning hvilken periode Snorre levde i og at dette og menneskene rundt han kan ha preget måten han forteller om kongene og hendelsene. En annen ting man må huske på er at Snorre forteller i Heimskringla for det meste om kongene, noe som betyr at Heimskringla representerer for det meste kongene og eliten gjorde, men ikke hva befolkningen generelt gjorde.

3. Hva vikingene kan ha spist ut ifra arkeologiske spor:

La oss nå se på hva vikingene kan ha spist ut ifra arkeologiske spor. Dietten til mennesker består av mye forskjellig. Det er derfor at jeg i denne delen av teksten tenker å starte med å se på hva vikingene kan ha drukket, deretter fortsette med å se på hva slags kjøtt de spiste, så skal jeg fortsette med å se på hva slags fisk vikingene kan ha spist, så se på hva slags vegetabilsk føde de kan ha spist, så fortsette med å se på kornprodukter som kan ha vært del av dietten deres, se på hva slags krydder vikingene kan ha brukt og til slutt se på hva slags godsaker de kan ha spist.

3.1 Drikke:

Hva slags drikke drakk vikingene når de var tørste? Noe som kanskje kan overraske en del er at vikingene ikke brukte vann som drikke. Hvorfor drakk de ikke vann? Svaret på dette er at vann var mest sannsynligvis ikke rent nok til å kunne drikkes. I vikingtiden hadde de brønner som de hentet mye av vannet sitt fra. Det var lite sannsynlig at brønnene var noe særlig rene og det var større sannsynlighet for at man kunne risikere at vannet var fylt med bakterier som kunne gjøre at man ble syk. Men det kan fremdeles hende de drakk vann noen ganger, ser man på kilder fra Middelalderen og anglosaksisk tid, så foreslår disse kildene at de i noen tilfeller gikk til vannkilder for å få vann eller at de prøvde å samle inn mest mulig regnvann når det regnet for å få vann som var friskt nok til å kunne drikkes og lages mat av (Serra & Tunberg, 2013, s. 20). Noe annet som vikingene heller ikke drakk så mye av var fersk melk og meieriprodukter. Dette er mest sannsynligvis fordi de syntes melk og meieriprodukter var altfor kostbare til å bli drukket til hverdags og man lagde heller ting som ost og smør ut av det, ifølge sagaene var det bare under noen spesielle anledninger man fikk fersk melk eller om man var syk, gammel eller et lite barn (Serra & Tunberg, 2013, s. 15, Christensen et al., 1992, s. 110). Mest sannsynligvis drakk de til hverdags mer av melk av geit eller sau, melk som var blitt surnet som drikken skyr eller så fikk de drikke restene av melken som ble igjen etter å ha laga smør og ost (Serra & Tunberg, 2013, s. 20).

Øl er en drikke som vikingene selvsagt hadde og som de drakk mye av både til hverdags og fest. Mika Laitinen er en mann som har stor lidenskap for øl og har skrevet boken "Viking Age Brew" der han forteller om øl i vikingtiden, hvordan brygge øl, de forskjellige typer øl i nordiske land, hvordan man brygger øl i dag og hvordan man selv kan brygge øl (Laitinen, 2019, s. 1-232). Øl var noe en drikke som var laget for alle og hvem som helst kunne lage det på gården med sitt eget korn. I store deler av Nord-Europa, så ble øl med en lav prosent alkohol drukket av alle til hverdags, til og med barna drakk øl. Det er blitt oppdaget i Nord-Europa at mange vikinger brygget ølet sitt selv, blant annet norske vikinger som er mest kjent for maltøl. Det var vanligst at bøndene brygget øl. I vikingtiden var øl noe man brygget nesten hver uke og det var lett og billig å lage. Noen steder eksisterer fremdeles kunsten med å brygge sitt eget øl på gården på dette viset, men ikke mange steder. Det samme gjelder malting, men det er noen få steder der de fremdeles gjør malting på den tradisjonelle måten. Maltet og ikke maltet korn, einergrener, humle og gjær er de mest vanligste ingrediensene i nordiske hjemmebrygga øler. Maltet bygg er den vanligste kornsorten å bruke, men det går også an å bruke rug, havre og hvete både maltet og ikke maltet. Det første man gjør når man skal begynne å brygge øl er å blande vann og knust korn for å danne en slags mos for å konvertere kornstivelsene om til sukker. Etter dette, så tar man mosen oppi en filtreringsbeholder som har einergrener som filter. Til slutt har man fått en maltet væske som kan kalles vørt som man koker med humle, så avkjølt, fermentert og pakket inn (Laitinen, 2019, s. 3-13). For å sette smak på ølet, så tok vikingene mest sannsynligvis og brukte einer, humle, krydre, urter og honning (Laitinen, 2019, s. 133-139). I lang tid har arkeologer

prøvd å finne ut hvordan man kan gjenskape måter å brygge øl på tradisjonelle måter, men fått mislykkede resultater. Men det finnes mennesker som har klart å ta vare på kunnskaper om hvordan brygge øl på tradisjonelle måter. Hannu Siren er en mann som har siden 1970-tallet brygget sahti øl på den tradisjonelle måten og blitt svært god på det. Han bruker ikke moderne utstyr av rustfritt stål, i stedet bruker han redskaper av tre og jern som vikingene kunne ha brukt når de brygget øl. Måten han brygger øl på kan kalles eksperimentell arkeologi (Laitinen, 2019, s. 10-19). I dag kan man enkelt lage sitt eget øl enten med vanlig kjøkkenutstyr eller utstyr for ølbrygging og man er villig til å bruke en del timer på å lage sitt eget øl (Laitinen, 2019, s. 165-181).

Mjød er en alkoholdig søt drikk som blir brygget av honning, gjær og vann. Man kan også tilsette krydre som humle, ingefær, nellik og mjøduurt eller frukt og bær som eple og diverse sitrusfrukter (Wikipedia, 2021). Mjød er ofte nevnt i sagaene og vi vet at vikingene drakk det. Men vi kan regne med at de ikke drakk mjød så ofte. Dette er fordi mjød er en ganske søt og prestisjefylt drikk og man må bruke mye honning for å lage mjød, noe som kunne bli vanskelig siden i vikingtiden var det mest sannsynligvis for kaldt i Skandinavia til å drive med bier og produksjon av honning og at man derfor måtte importere honning, noe som gjorde at honning ble en dyr vare. Man regner derfor med at mjød var en sjelden drikk å få under fester og at det var mer vanlig med øl enn mjød. (Serra & Tunberg, 2013, s. 20, Laitinen, 2019, s. 49).

Vin er noe vi vet vikingene drakk fordi den er nevnt i sagaene og Edda som en prestisjefylt drikk, men også en drikk som vikingene ikke drakk ofte. Dette er fordi Norge er et kaldt land og var sikkert mest sannsynligvis kaldt i vikingtiden også og da var det ikke så lett å dyrke druer, så man måtte mest sannsynligvis importere vin fra andre land (Laitinen, 2019, s. 48-49, Serra & Tunberg, 2013, s. 176). I vikingbyen Kaupang har man blant annet funnet et høyt antall drikkebegre og noen vinkanner med tinnbelegg som kan knyttes opp mot vindriking og som kan indikere på at vikingene drakk vin. (Pedersen, 2014, s. 174-175). Vi har også noen tegn fra vikingtid på at vikingene kan ha laget en slags cideraktig fruktvin av frukt og bær som for eksempel epler (Mark, 2019, Serra & Tunberg, 2013, s. 19-20).

3.2 Kjøtt:

Kjøtt vet vi mest sannsynligvis har vært en stor del av dietten til vikingene, men hva slags kjøtt? Vi vet at vikingene hadde noen husdyr på gården. De aller vanligste husdyrene var storfe, sauer, geiter, gris og fjærfe som høner. Dette er husdyr som kan gi kjøtt, men også andre ting som melk, egg og ull (Kjørstad, 2020). Vi vet at det var mest vanlig å spise kjøtt som storfekjøtt, grisekjøtt og sauekjøtt ut ifra arkeologiske spor. For eksempel et spor som tyder på at vikingene spiste storfekjøtt er Osebergdronningens grav. Her fant man en slaktet okse i graven hennes, mest sannsynligvis var den slaktet for å være proviant på reisen til dødsriket. Selv om Osebergdronningen mest sannsynligvis var en kvinne med høy status i vikingtiden, så kan vi regne med at oksekjøtt var såpass vanlig å spise at de derfor valgte å sende med oksekjøtt som proviant til dødsriket (Christensen et al., 1992, s. 59).

Men det finnes også tydelige arkeologiske spor på at vikingene i noen tilfeller dro på jakt etter ville dyr som fugl, elg og bjørn og at i nord så jaktet vikingene aktivt etter reinsdyr. Man har bevis på dette fordi man har funnet pilspisser og dyrefeller fra vikingtid. På mange bosetninger fra vikingtid er det ikke så ofte man finner rester av ville dyr og om man finner det, så er det som regel ikke like mye som i forhold til rester av husdyr. Dette er mest sannsynligvis fordi jakt var forbeholdt eliten og en bonde hadde mest

sannsynligvis ikke ofte mulighet for å reise fra gården for å dra på jakt (Serra & Tunberg, 2013, s. 13). Men hvorfor jaktet man på vilt? Jon Vidar Sigurdsson som er professor i historie ved universitet i Oslo og ekspert på vikingtid og middelalder sier at jakt var viktig for å skaffe seg råvarer som pels, skinn, sener og horn. Av disse råvarene kunne man lage klær, drikkehorn og seil til vikingskipene. (Kjørstad, 2020).

Vi kan regne med at minst en gang i året så ble det plukket ut noen dyr som de slaktet og for å sørge for at de ikke hadde for mange dyr. Men hva gjorde de med kjøttet? Vi kan regne med at de ofte om sommeren tørket, røkte eller saltet de kjøttet. På dette viset kunne kjøttet holde lengst mulig og vikingene kunne være sikre på at de hadde nok kjøtt frem til neste slakting (Batey, 1994, s. 66). Men vi kan også regne med at i noen tilfeller spiste de kjøttet ferskt. Mest sannsynligvis var det sjeldent å spise ferskt kjøtt, men at de valgte å spise ferskt kjøtt under spesielle anledninger som en feiring eller når de skulle ha et festmåltid (Serra & Tunberg, 2013, s. 13).

3.3 Marin kost:

Norge har en lang kystlinje og derfor gode muligheter for å drive med fiske av fisk, hval og sel og i noen deler av Norge er det blitt funnet ut at fiske var en stor del av livet til de vikingene som bodde ved kysten eller i nærheten av en innsjø eller en elv. Som tidligere nevnt i teksten, så har man ved hjelp av isotopanalyser funnet ut at fisk og marin kost var viktig i dietten til de norske vikingene. En annen grunn til at man kan se at fiske har vært viktig i noen steder av Norge er fordi man har gjort funn av fiskenett, harpuner og fiskekroker ved disse delene av Norge. Dette kan tyde på at de drev mye med fiske og mest sannsynligvis spiste de også en god del fisk i disse delene av landet (Batey, 1994, s. 60). Nok en grunn som viser at norske vikinger spiste mye fisk er at det er blitt gjort funn av fiskebein på bosetninger ved kysten, men også på bosetninger lenger inn i landet (Serra & Tunberg, 2013, s. 12). Vi vet også at vikingene jaget småhval inn i fjorder og fanget de der (UiO, 2020). Så vi kan si ganske sikkert at vikingene spiste marin kost.

3.4 Vegetabilsk føde:

Planter og grønnsaker var noe vikingene måtte ha i dietten sin, men hva slags planter og grønnsaker spiste de? Mange kan tro at det var mest kjøtt vikingene spiste, men forsker Anneleen Kool ved Naturhistorisk museum sier at det er svært sannsynlig at vikingene brukte mer planter i maten sin enn det som tidligere har vært kjent (Kjørstad, 2020). La oss starte med å se på mulighetene som finnes i Norge for å dyrke planter og grønnsaker. Norge er en del av Skandinavia og Skandinavia er ikke akkurat kjent for å være land som er varme store deler av året, noe som kan ha begrenset hvor mye planter og grønnsaker de norske vikinger fikk til å dyrke. Men likevel fikk de til å dyrke noen planter og grønnsaker (Serra & Tunberg, 2013, s. 16).

La oss nå se på hva slags planter og grønnsaker vikingene kan ha spist. Vi kan med en gang si at grønnsaker som potet, tomat, mais, bønner og mange flere grønnsaker som vi i dag spiser mye av ikke fantes i vikingtiden, disse grønnsakene kom lenge etter vikingtiden (Christensen et al., 1992, s. 172-173). Så hva slags planter og grønnsaker spiste vikingene? Vi vet at erter, bønner, nepe, rotgrønnsaker og kål var grønnsaker som var vanlig å dyrke (Batey, 1994, s. 58, Serra & Tunberg, 2013, s. 16-17). Andre grønnsaker og planter som man kan se at vikingene spiste er skvallerkål, pastinakk, ryllik, bendelløk, seiersløk, hvitløk og kvann. Kvann er en kraftig plante som vi i dag ikke bruker mye av siden smaken er noe spesiell, men dukker opp i både Frostatingloven og sagaene, blant annet i sagaen om Olav Tryggvason der det står skrevet at Olav tok med

en kvannstilk til sin dronning Tyra, men hun ble ikke imponert over gaven og ba han hente farsarven hennes, noe som ble hans endelikt (Kjørstad, 2020). Det er også blitt gjort funn av nøtter, frukt og bær som for eksempel villepler, blåbær og plommer (Kjørstad, 2020, Christensen et al., 1992, s. 173). Vi kan også se tegn til at det vi i dag regner som ugress kan i vikingtiden ha blitt brukt i maten, blant annet planten meldestokk er en av disse og ble mest sannsynligvis brukt i supper (Danielsen, 2019, Kjørstad, 2020). Det finnes også planter og grønnsaker som det ikke har blitt noen arkeologiske funn av, men som vi tror vikingene kan ha spist. Dette gjelder blant annet planter og grønnsaker som for eksempel sjøbuksurt, karve og bjørnerot (Kjørstad, 2020).

3.5 Kornprodukter:

Kornprodukter er noe vi vet har blitt spist lenge gjennom tidene og vikingene spiste også kornprodukter. Den viktigste kornsorten for Norge har antageligvis vært bygg fordi det er en kornsort som tåler mye og kan bli dyrket i tøffere klima og man har funnet svært mye av det på utgravninger i Skandinavia (Christensen et al., 1992, s. 169, Serra & Tunberg, 2013, s. 15-16). Andre viktige kornsorter som ble dyrket under vikingtiden i Norge er rug og havre. Man ser også spor som tyder på at vikingene i Norge kan ha spist hvete (Batey, 1994, s. 58, Kjørstad, 2020). Kornsortene vi vet om kan ha blitt brukt til mye forskjellig, de kan ha blitt brukt til å lage grøt, brød, mel eller øl (Serra & Tunberg, 2013, s. 15-16).

3.6 Krydder:

For å gi smak på maten, så kan man bruke krydder. Men hva slags krydder hadde vikingene? Vi kan se for oss at salt ikke var noe som var vanlig fordi man måtte koke saltvann og det tok lang tid, så derfor måtte man som regel importere salt. Som regel var det kun de rikeste som kunne importere salt og på grunn av dette var det ikke vanlig å bruke salt. Det er også god grunn til å tro at om vikingene fikk tak i salt, så brukte de det heller til salting slik at maten kunne holde lenge (Mark, 2019, Serra & Tunberg, 2013, s. 18). Derfor måtte de fleste vikinger bruke andre ting for å krydre maten med, et godt alternativ ville være urter. Det er blitt funnet spor som tyder på at de brukte urter som brennesle, koriander, timian, mynte og dill (Kjørstad, 2020). Urter kan man finne mye av, men som alle andre planter, så er de planter og som tidligere nevnt i teksten, så brytes planter fort ned. Derfor tok vikingene mest sannsynligvis og tørket urtene for å få de til å holde lengst mulig.

3.7 Godsaker:

Som oss i den moderne tidsalder, så har vikingene selvsagt likt å kose seg med noen godsaker. Derfor har jeg her valgt å ha en liten del som skal handle om hva slags godsaker som kan ha eksistert i vikingtiden. Det var selvsagt ikke like lett å få tak i sukker som det er for oss i de moderne dager, så vikingenes godsaker var nok sikkert mindre søte enn våre godsaker. Det er tre søte ting som vi vet eksisterte i vikingtiden i Skandinavia og som de norske vikingene spiste mye av, disse tre er honning, malt og tørket frukt og bær. Men om vikingene spiste mye godsaker er tvilsomt, man regner med at mest sannsynligvis brukte de frukt og bær i matretter, malt ble mest sannsynligvis brukt til å brygge øl og som tidligere nevnt i teksten, så var det vanskelig å produsere honning i Skandinavia og det ble mest sannsynligvis prioritert å lage mjød av den når man klarte å importere honning (Serra & Tunberg, 2013, s. 19-20).

4. Var det noe topografisk forskjell på det de spiste?

Det er blitt funnet mange arkeologiske spor etter vikingbosetninger, noen finner man ved kysten, mens andre finner man i innlandet. Siden vi finner vikingbosetninger både ved kysten og i innlandet, så kan man begynne å undre over om det er noen forskjeller på hva de spiste. En viking som bodde ved kysten hadde mest sannsynligvis mer muligheter for å fange fisk enn en viking som bodde i innlandet, men vet vi dette sikkert? Det er derfor at jeg i denne delen av teksten skal undersøke om det er noen topografiske forskjeller på hva vikingene spiste. Dette tenker jeg å gjøre ved å finne vikingbosetninger som det er blitt funnet arkeologiske spor av mat og presentere disse og diskutere hvorfor det kan være topografiske forskjeller på det vikingene spiste.

Men grunnet at jeg har funnet lite steder eller det er lite funn på stedene jeg kan bruke som eksempler, så har jeg dessverre ikke funnet ut mye. Dette er mest sannsynligvis grunnet at det ikke er blitt gjort så mye forskning på mat.

4.1 Byneset kirkegård:

På grunn av en konflikt mellom et automatisk fredet kulturminne og en planlagt utvidelse av Byneset kirkegård, så gjennomførte Sør-Trøndelag fylkeskommune våren 2012 en registreringsundersøkelse på det aktuelle planområdet på Steine på Byneset i Trondheim kommune og de dokumenterte tre avgrensede områder med kulturlag. Sommeren og høsten 2017 gjennomførte NTNU Vitenskapsmuseet arkeologiske undersøkelser på området og påviste kulturlag som stammet fra gårdsbosetning i Steine fra yngre jernalder til middelalder. Det er verdt å merke seg at området har blitt brukt i flere perioder, men mye av sporene er fra vikingtid. Det ble gjennomført maskinell flateavdekking, søk med metalledetektor, C14-dateringer og tatt diverse prøver som makrofossilprøver, mikromorfologiske prøver og animalosteologiske prøver. Det ble funnet en del gjenstander, blant annet et stort funn av både brente og ubrente dyrebein, totalt 4963 bein til sammen. Det var relativt gode bevaringsforhold for det ubrente animalosteologiske materialet, så det var gode muligheter for å finne ut hva slags dyr det kan ha vært. Ut ifra de animalosteologiske analysene, så fant man ut at det var for det meste husdyr, særlig storfe, sau og gris og man fant også litt bein fra fisk. Det ble samlet inn en del makrofossilprøver og mikromorfologiske prøver og bare noen få ble sendt inn til analyse. Det organiske prøvematerialet var ganske nedbrutt, men de få makrofossilprøvene som ble analysert klarte likevel å vise markante innslag av bringebær, hasselnøtt og bygg og noen spor etter rug og havre (Eidshaug & Sauvage, 2018, s. 15-450).

4.2 Kaupang:

Kaupang var en handelsplass som lå ved Kaupangkilen i Viksfjord. Kaupang var en by i vikingtiden som lå nært kysten og var en sentral handelsplass som de fleste som passerte Norge var innom for å bytte til seg varer. I Kaupang var gris det mest vanligste husdyret, men de hadde også andre husdyr som storfe, sauer og geiter. Ville dyr virker det ikke som vikingene i Kaupang har jaktet noe mye på, dette er tydelig fordi når man ser på funn, så finner man svært få rester av ville dyr. På Kaupang kan man finne mye rester av fisk og det virker som om vikingene på Kaupang spiste mest sild og torsk. Man finner også noen spor av fisker som lysing, laks, sei og hai. Av vegetabilsk føde på Kaupang så er det funnet spor etter meldestokk, karse, bjørnebær, bringebær, markjordbær og villepler. Det regnes med at den kornsorten det ble grodd mest av i området rundt Kaupang er bygg. Like i nærheten av Kaupang kan man finne Osebergdronningens grav og som tidligere nevnt i teksten så fant man noen dyr som hester, hunder og en slaktet okse og en kiste med rester av korn og villepler. Restene av

korn man fant var kornsorter som havre, hvete og rug. I boka "Osebergdronningens grav" som er skrevet av Arne Emil Christensen, Bjørn Myhre og Anne Stine Ingstad påstår de at havre liker seg godt i fuktig kystklima og derfor har blitt dyrket mye av i Vest-Norge (Christensen et al., 1992, s. 169, Serra & Tunberg, 2013, s. 56-58). Ved nærmere undersøkelser, så viser det seg at havre liker seg godt i et relativt kjølig og fuktig klima, dette betyr at det er store sjanser for at havre har blitt dyrket mye av i Vest-Norge og vært en del av dietten på Kaupang (Holtet, Uhlen & Holtekjølen, 2021).

4.3 Lofoten:

Når man seilte inn til Vestvågøy, så kom man til Lofoten og man fant et langhus på toppen av et berg. I Lofoten er det veldig mye fjell og nærhet til havet. Ut ifra det arkeologiske materialet, så kan vi se at de i Lofoten hadde mest av storfe, sauer og geiter. Det blir også nevnt i sagaene at vikingene i Lofoten kan ha spist egg fra måker. Man kan også se litt rester av ville dyr, men dette er ikke mye. Man ser særlig mye rester av marin kost som torsk, hval og sel i Lofoten, noe som ikke er rart med tanke på at de bodde nært havet og hadde god tilgang på marine dyr. Vi kan blant annet regne med at tørrfisk kan ha vært viktig for vikingene i Lofoten siden det var både mat og handelsvare. Av vegetabilsk kost, så var det nok sikkert litt begrenset hva man kunne dyrke på grunn av landskapet i Lofoten, men man har funnet spor etter planter som ryllik, meldestokk, tyttebær, muldebær og blåbær. Man ser ikke så mye spor etter korn i Lofoten, så man kan regne med at matvarer med korn ikke var så vanlig i Lofoten (Serra & Tunberg, 2013, s. 40-43).

4.4 Lange i Vistdal:

I forbindelse med etablering av nytt masseuttak nær Lange i Vistdal i Molde kommune, så ble det i 2019 gjennomført en arkeologisk registrering i området. Registreringen påviste to ildsteder/kokegroper og en dyrkingsflate som var delvis intakt. På bakgrunn av dette ble det satt krav om at man måtte gjennomføre arkeologisk utgravning i området før det kunne tillates en dispensasjon til inngrep i kulturminnet. Utgravningen fant sted september 2020 og man gravde sjakter i utvalgte deler av lokaliteten for å eksponere dyrkingssporenes profilvegger. Det ble tatt makroprøver, pollenprøver og dateringsprøver fra flere av dyrkingslagene og disse prøvene ble sendt inn til analyse. Aktiviteten i området ble radiologisk datert til førromersk jernalder, merovingertid og vikingtid. Grunnet at området er radiologisk datert til flere perioder innen jernalder, så er ikke alle funn i dette området fra vikingtid. I rapporten sies det at det er sjeldent å finne dyrkning og bosetningsspor fra vikingtid. Når man ser på resultatene fra prøvene som ble tatt fra området, så fant man i det nederste dyrkingslaget pollen fra bygg og en del pollen fra ulike sorter busker, blant annet bringebær og einer, i det øverste dyrkingslaget fant man pollen som stammer fra hvete og muligens havre (Aspvik & Fretheim, 2021, s. 9-27).

4.5 Ørland kirkegård:

I forbindelse med reguleringsplan for utvidelser av Ørland kirkegård i Ørland kommune, så ble det gjennomført arkeologiske undersøkelser på området våren 2014. Utgravningen foregikk 100m nordvest og 90m vest for Ørland kirke på Viklem. Ved hjelp av maskinell flateavdekking, så åpnet man to utgravningsfelt og man fant fire enskipete hus og et grophus og flere andre bosetningsspor som kokegroper, avfallsgroper og stolpehull som ikke kunne knyttes til noen av husene. Hus I og hus II ble datert til vikingtid og høymiddelalder, hus III ble datert til sen merovingertid til vikingtid og hus IV ble datert i tidlig middelalder til senmiddelalder. Under utgravningen ble det oppdaget mye brente og ubrente bein og tenner fra dyr. Ved hjelp av osteologiske analyser av beina og tennene fant man ut at det meste var storfe og gris og man fant også en mengde mindre bein som kan være fra fisk eller fugl. Man tok også treprøver, trekullprøver og makrofossilprøver av botanisk materiale. Men det står dessverre ikke noe i rapporten om hva slags planter det botaniske materialet kan ha vært (Mokkelbost & Sauvage, 2015, s. 4-105).

5. Konklusjon:

Det er mange måter å finne ut hva fortidens mennesker kan ha spist og man kan ved hjelp av diverse metoder som isotopanalyser av menneskeskjelett, botaniske analyser, animalosteologiske analyser, lipid analyser av gjenstander med matrester, se på kokegroper, gjenstander i graver og boplasser og se på historiske kilder. Vikingene hadde et variert kosthold, de hadde kanskje ikke tilgang på så mye som vi har i dag, men de hadde likevel tilgang på mye mat og var flinke til å bruke det de fant. De drakk nok ikke så mye vann og fersk melk, men de hadde drikker som skyr, øl og mjød. Vi vet at de hadde husdyr og det var mest sannsynligvis den viktigste kilden til kjøtt for de og de hadde mest storfe, sauer, geiter, gris og fjærfe som høner, men at de også i noen tilfeller dro ut på jakt. Vi ser også tydelig at marin kost var en viktig del av dietten deres, men at dette kan ha variert ut ifra hvor nært havet, en innsjø eller en elv de bodde. Vikingene hadde en del vegetabilsk føde i sin diett og vi kan se ut ifra det arkeologiske materialet at de kan ha brukt planter som vi i dag ikke bruker som mat. Av kornsorter har de brukt mye bygg, rug, havre og hvete. Vikingene hadde ikke så god tilgang på salt, men de brukte urter som mynte, dill og timian. Av godsaker så hadde de kanskje ikke så mye, men de hadde sikkert litt, selv om det mest sannsynligvis ikke var like søtt som godsakene vi har i dag.

Jeg hadde planlagt å se om det var noen topografiske forskjeller på hva de spiste ved kysten og i innlandet, men fikk det dessverre ikke helt til unntatt at jeg fant ut noen forskjeller som at de kan ha hatt mer marin kost ved kysten og at de ved kysten kanskje kan ha spist mer havre enn de i innlandet. Dette er fordi det dessverre ikke er gjort nok forskning på mat innen arkeologien. Jeg vil avslutte teksten min med å si at jeg har stor tro på at man i fremtiden kan finne mer ut om topografiske forskjeller på hva vikingene ved kysten og i innlandet spiste.

Referanser:

Aspvik, M. & Fretheim, S. (2021). *Arkeologisk undersøkelse av dyrkingsspor, Vistdal, Molde kommune, Møre og Romsdal*. (Arkeologisk rapport 2021-24). NTNU Vitenskapsmuseet.

https://www.ntnu.no/documents/10476/1297080801/NTNU+Vitenskapsmuseet+arkeologisk+rapport+2021_24.+Arkeologisk+unders%C3%B8kelse+av+dyrkingsspor%2C+Vistdal%2C+Molde.pdf/178530e5-0788-e262-6cd8-d9dbc70db368?t=1638868573368

Batey, C., Clarke, H., Page, R., & Price, N. s. (1994). Life in the Home. I C. Batey, H. Clarke, R. Page, N. s. Price, & J. Graham-Campbell (Red.), *Cultural Atlas of the Viking World* (ss. 62-63). New York: Facts on File Andromeda Oxford.

Bukkemoen, G. B. (2017). Cooking and Feasting: Changes in Food Practice in the Iron Age. i F. P. Iversen & H. Petersson (Red.), *The Agrarian Life of the North 2000 BC-AD 1000: Studies in Rural Settlement and Farming in Norway* (s. 117-131). Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Christensen, A. E., Myhre, B. & Ingstad, A. S. (1992). *Osebergdronningens grav: vår arkeologiske nasjonalskatt i nytt lys*. Oslo: Schibsted.

Danielsen, D. I. (2019, 7. september). Kartlegger bruk av planter fra vikingtiden. Hentet fra: <https://forskning.no/historie-mat-norges-forskningsrad/kartlegger-bruk-av-planter-fra-vikingtiden/1366478>

Eidshaug, J. S. P. & Sauvage, R. (2018). *Undersøkelse av gårdstun fra vikingtid og middelalder, Byneset Kirkegård*. (Arkeologisk rapport 2018-14). NTNU Vitenskapsmuseet. https://www.ntnu.no/documents/10476/1279676736/NTNU+Vitenskapsmuseet+arkeologisk+rapport+2018_14+Byneset+kirke.pdf/62a3042a-f745-44ce-be8b-ff55a5160b4c

Evershed, R. P., Dudd, S. N., Lockheart, M. J. & Jim, S. (2001). Lipids in Archaeology. i D. R. Brothwell & A. M. Pollard (Red.), *Handbook of Archaeological Sciences* (331-349). Chichester: John Wiley and Sons Ltd

Grønnesby, G. (2017). Hot Rocks! Beer Brewing on Viking and Medieval Age Farms in Trøndelag. i F. P. Iversen, H. Petersson, S. (Red.), *The Agrarian Life of the North 2000 BC-AD 1000: Studies in Rural Settlement and Farming in Norway* (s. 133-149). Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Holtet, E. K., Uhlen, A. & Holtekjølen, A. K. (2021, 21. desember). Havre. Hentet fra: <https://snl.no/havre>

Kjørstad, E. (2020, 17. juni). Hva spiste egentlig vikingene? Hentet fra: <https://forskning.no/mat-vikingtiden/hva-spiste-egentlig-vikingene/1696795>

Laitinen, M. (2019). *Viking Age Brew*. Chicago: Chicago Review Press.

Mark, J. J. (2019, 15. januar). Norse-Viking Diet. Hentet fra: <https://www.worldhistory.org/article/1311/norse-viking-diet/>

Mokkelbost, M. & Sauvage, R. (2015). *Arkeologisk utgravning Ørland Kirkegård, Ørland kommune*. (Arkeologisk rapport 2014-16). NTNU Vitenskapsmuseet. https://www.ntnu.no/documents/10476/922912487/Arkeologisk+rapport+2014_16+%C3%98rland+kirkeg%C3%A5rd+Viklem.pdf/e32eb533-2465-4954-a781-dc13f8e0d128

Naumann, E., Price, D. & Richards, M. P. (2014). Changes in Dietary Practices and Social Organization During the Pivotal Late Iron Age Period in Norway (AD550–1030): Isotope Analyses of Merovingian and Viking Age Human Remains. *American Journal of Physical Anthropology*, 155 (3). 322-331. Hentet fra: <https://doi.org/10.1002/ajpa.22551>

Nordbø, B. (2020, 30. august). Heimskringla. Hentet fra: <https://snl.no/Heimskringla>

Pedersen, U. (2014). Kaupangs kvinner. i N. Løkka & N. L. Coleman, *Kvinner i vikingtid* (s. 167-185). Oslo: Scandinavian Academic Press.

Petersen, J. (1951). *Vikingetidens redskaper*. Oslo: Dybwad.

Serra, D. & Tunberg, H. (2013). *An Early Meal - a Viking Age Cookbook & Culinary Odyssey*. Furulund: Chronocopia Publishing.

Twiss, K. (2019). The Archaeology of Food. In *The Archaeology of Food: Identity, Politics, and Ideology in the Prehistoric and Historic Past*. Cambridge: Cambridge University Press.

Univerisitet i Oslo. (2020, 20. april). Vikingmat. Hentet fra: https://www.khm.uio.no/besok-oss/vikingskipshuset/vikingtid/vikingene-hjemme/hverdag-og-fest/vikingmat.html?fbclid=IwAR2f0FG7w8gbwZtwxVXjIqXMIsud1a10DuyS-4GD7n_bXHmrMU7fkgtOnS4

Wikipedia. (2021, 9. juli). Mjød. Hentet fra: <https://no.wikipedia.org/wiki/Mj%C3%B8d>

