

Markus Winsents Sandvik

# Fortell meg hva du spiser, og jeg skal fortelle deg hvem du er

Kosthold og kostholdsendringer i middelalderen belyst arkeologisk

Masteroppgave i Arkeologi  
Veileder: Axel Christophersen  
November 2023



The Lancelot romance, France, 1400-tallet, av ukjent kunstner. Hentet fra Wikimedia Commons. Falt i det fri (Public domain)



Markus Winsents Sandvik

# **Fortell meg hva du spiser, og jeg skal fortelle deg hvem du er**

Kosthold og kostholdsendringer i middelalderen  
belyst arkeologisk

Masteroppgave i Arkeologi  
Veileder: Axel Christophersen  
November 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Det humanistiske fakultet  
Institutt for historiske og klassiske studier



**NTNU**

Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

Denne masteravhandlingen belyser kostholdet i middelalderen i Norge fra et arkeologisk perspektiv. Avhandlingen har som mål å undersøke om det forekommer kostholdsendringer i løpet av perioden, og i så fall om disse endringene kan spores arkeologisk. Videre forsøker oppgaven å forklare hva grunnene var til at man prioriterte visse typer mat over andre.

Avhandlingen benytter to ulike teorier for å besvare problemstillingene. Den første er Massimo Montanari sin teori om *mat og verdier*, og den andre er Norbert Elias sin teori om *modeller og sosiale strata*. Avhandlingen argumenterer for at kristendommen og kirka fikk økende makt og innflytelse over den norske befolkningen, noe som førte til at den ble et *øvre sosialt stratum* (innflytelsesrikt lag i samfunnet). Som *øvre sosialt stratum* påvirket kirken andre *sosiale strata* med sine *modeller* (levesett).

Avhandlingen dykker inn i forskningshistorien til matkultur i middelalderen og avdekker to *modeller* kirken brakte med seg som kan ha endret kostholdet: *fasten* og *humoralpatologien*. Modellenes eventuelle påvirkning på befolkningens kosthold, og avhandlingens foreliggende arkeologiske kildematerialets mulighet til å underbygge dette, blir drøftet og undersøkt. Her avdekkes det at *fasten* kan og at *humoralpatologien* ikke kan undersøkes arkeologisk. Avhandlingen forsøker dermed å påvise at *fasten* endret folks kosthold i løpet av middelalderen. Resultatene fra den arkeologiske undersøkelsen drøftes, og blir forsøkt satt i kontekst med andre hendelser i middelalderen. Mulighetene for videre studier av *humoralpatologi-modellen* diskuteres også.

Avhandlingen vektlegger temaer som: *kosthold*, *faste*, *humoralpatologi*, *kristendom*, *animalosteologisk materiale*, og *urbant hagebruk*.

## Abstract

This master's thesis sheds light on the diet in medieval Norway from an archaeological perspective. The aim of the thesis is to investigate whether dietary changes occur during the period, and if so whether these changes can be traced archaeologically. Furthermore, the thesis attempts to explain the reasons why certain types of food were prioritized above others.

The thesis uses two different theories to answer the issues. The first is Massimo Montanari's theory of *food* and *values*, and the second is Norbert Elias' theory of *models* and *social strata*. The thesis argues that Christianity and the church gained increasing power and influence over the Norwegian population throughout the Middle Ages, which led to it becoming an *upper social stratum* (influential layer in society). As an *upper social stratum*, the church influenced other *social strata* with its *models* (ways of living).

The thesis delves into the research history of food culture in the Middle Ages and uncovers two *models* the church brought with it which may have changed the diet: *fasting* and *humoral pathology*. The possible influence of the models on the population's diet, and the possibility of the thesis' existing archaeological source material to substantiate this, is discussed and investigated. Here it is revealed that fasting can, and that humoral pathology cannot be examined archaeologically. The thesis thus attempts to demonstrate that fasting changed people's diet during the Middle Ages. The results of the archaeological investigation are discussed, and an attempt is made to put them in context with other events in the Middle Ages. The possibilities for further studies of the humoral pathology model are also discussed.

The thesis emphasizes themes such as: diet, fasting, humoral pathology, Christianity, animal-osteological material, and urban horticulture.

## Forord

Arbeidet med denne masteravhandlingen har vært både spennende, krevende, og gøyalt. Motivasjonen har ikke bestandig strukket til, men til syvende og sist har jeg kommet i mål. Det er ikke hver dag man leverer et arbeid som har foregått over en periode på mere enn to år, og i den anledning er det på sin plass å takke alle de som har vært med på denne reisen:

Først og fremst vil jeg rette en stor takk til NTNU som har gitt meg muligheten til å skrive denne avhandlingen.

Videre ønsker jeg å takke mine medstudenter og venner som har sørget for en herlig studietid med sene kvelder, mange eventyr, og mye moro. Dere vet hvem dere er.

En stor takk går til veilederen min Axel Christophersen. Med sine oppmuntrende ord, vittige samtaler, sin til tider strikse og kritiske holdning, enorme faglige interesse, og store entusiasme for oppgaven min, har han holdt motet mitt oppe og vært til stor hjelp.

Takk til familien min som har vært støttende hele veien, jeg ville ikke vært der jeg er i dag uten deres støtte og kjærlighet.

Spesielt vil jeg takke farfar, mor, og svigermor som har hjulpet til med å lese korrektur.

En stor takk til samboeren min Tale Selstad Gjervan. Du har vært en kilde til motivasjon, inspirasjon og mange fine stunder. Særlig i siste innspurt med oppgaven. Takk for at du er du.

Til slutt vil jeg takke alle som leser denne avhandlingen, uavhengig om det er for egen interesse eller til videre forskning.

# Innhold

<b>Figurliste</b> .....	5
<b>Tabelliste</b> .....	6
<b>1.0 Introduksjon</b> .....	7
1.2 Problemstillinger .....	8
1.3 Empiri og kildegrunnlag .....	8
1.4 Teori – <i>sosiale stratum, modeller, og verdier</i> .....	10
1.5 Metode .....	11
1.5.1 Metode for analyse av det osteoarkeologiske materialet .....	12
1.6 Begrepsavklaring og definisjoner .....	14
1.7 Oppgavens oppbygging .....	15
<b>2.0 Mat i middelalderen – En forskningshistorisk bakgrunn</b> .....	16
2.1 Mat i tid og rom .....	18
2.2 Hva vet vi om mat i middelalderen fra før? .....	19
2.2.1 Kjøtt – Det man ønsket seg mest .....	21
2.2.2 Fisk – «Fisk er fisk, og kjøtt er mat» .....	22
2.2.3 Fjærkre – Flere spørsmål enn svar .....	25
2.2.4 Vegetabilsk kost – hverdagslig mat? .....	26
2.2.5 Urbant hagebruk – munkenes fortjeneste? .....	28
2.2.6 Kokkekunst og krydderier – «Den koker vi» .....	31
2.2.7 Drikke – «Melk er for barn, øl er for voksne» .....	33
2.2.8 Matforbud og Tabu – Hest er <i>ikke</i> best på maten .....	34
2.3 Helseforståelse i middelalderen .....	35
2.4 Oppsummering .....	36
<b>3.0 Sosiale stratum, modeller og endring i verdier knyttet til mat</b> .....	37
3.1 Et erkebispesete blir til i Nidaros – Kirken blir et <i>øvre sosialt stratum</i> .....	38
3.2 <i>Modell 1</i> – Faste .....	39
3.2.1 Hvor ofte fastet man? .....	40
3.2.2 Fastet alle? .....	40
3.2.3 Oppsummering og refleksjon .....	40
3.3 <i>Modell 2</i> – Humoralpatologi .....	41
3.3.1 Humoralpatologiens opprinnelse .....	41
3.3.2 Hva er humoralpatologi? – kosthold som helseforståelse .....	42
3.3.3 Spredning av humoralpatologi i middelalderen .....	43
3.3.4 Klosterhager – kristendom og humoralpatologi .....	45



3.3.5 Oppsummering og refleksjon .....	45
3.4 Kan modellene spores arkeologisk? – to hypoteser.....	46
3.4.1 Modell 1 – Fisk, fjærkre og matplanter .....	46
3.4.2 Modell 2 – Krydderier, matplanter og vin.....	48
3.5 Oppsummering .....	49
<b>4.0 Arkeologisk analyse.....</b>	<b>49</b>
4.1 Ad hoc epokeinndeling.....	50
4.2 Trondheim .....	51
4.2.1 Folkebibliotekstomta .....	52
4.2.2 Televerkstomten .....	54
4.2.3 Erkebispegården .....	56
4.2.4 Søndre gate 7-11 .....	58
4.3 Oslo .....	60
4.3.1 «Mindets Tomt» og «Søndre Felt».....	60
4.4 Resultater.....	62
<b>5.0 Diskusjon.....</b>	<b>62</b>
5.1 Modell 1 – Lovende resultater.....	62
5.2 Hvorfor forsvinner fisken? – Økt rydding, svartedauden eller mister kirken tiltro?.....	63
5.3 Modell 2 – Andre muligheter .....	65
<b>6.0 Sammenfatning og kommentarer .....</b>	<b>67</b>
6.1 Oppsummering .....	67
6.2 Videre forskning.....	68
6.3 Konklusjon .....	69
<b>Referanseliste .....</b>	<b>71</b>

## Figurliste

Figur 1: The Lancelot romance, France, 15th century, 1400-tallet, av ukjent kunstner. Tolkning:

Festmåltid blant Frankrikes aristokrati.

([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:15th\\_century\\_feasting.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:15th_century_feasting.jpg)). Falt i det fri (Public domain) 20

Figur 2: Le jardin, 1230-1320, av Pietro Crescenzi. Hentet fra Wikimedia Commons.

([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Profits\\_champetres\\_5.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Profits_champetres_5.jpg)). Falt i det fri (Public domain) 30

Figur 3: Olav den helliges død, 1300-tallet, av Ukjent kunstner. Hentet fra Wikimedia Commons.

([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Olav\\_der\\_Heilige06.jpg#file](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Olav_der_Heilige06.jpg#file)). Falt i det fri (Public domain)

..... 38

Figur 4: Illustrasjon av humoralpatologien basert på tabell presentert i artikkelen Humoralpatologisk medisin i tidsskriftet Michaael (Carstens, 2014, s. 104). ..... 42

## Tabelliste

Tabell 1: Periodeinndeling for Folkebibliotekstomta, basert på beskrivelsen av faseinndelingen som fremkommer i Dyr i Byen Meddelelser Nr.18 (Lie, 1989) .....	53
Tabell 2: Oversikt over beinfragment fra Folkebibliotekstomten, fordelt på faser. Data hentet fra Lie, 1989 .....	53
Tabell 3: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra Folkebibliotekstomta. Data hentet fra Lie, 1989 .....	53
Tabell 4: Epokeinndeling for Televerkstomten, basert på Epokeinndelingen som fremkommer i Karin Lykkemeier Marthinussen sin hovedfagsoppgave (Marthinussen, 1992, s. 4-5). .....	55
Tabell 5: Oversikt over beinfragment fra Televerkstomten, fordelt på Epoker. Data hentet fra Marthinussen, 1992 .....	55
Tabell 6: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra Televerkstomten. Data hentet fra Marthinussen, 1992 .....	55
Tabell 7: Epokeinndeling for Erkebispegården Felt A og B basert på periodeinndelingen som fremkommer i NIKU - Temahefte 12 (Nordeide, 2000, s. 197-210). .....	57
Tabell 8: Oversikt over beinfragment fra Erkebispegården felt A og B, fordelt på Epoker. Data hentet fra Hufthammer, 1999 .....	57
Tabell 9: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra Erkebispegården Felt A og B. Data hentet fra Hufthammer, 1999 .....	57
Tabell 10: Epokeinndeling for Søndre gate 7-11 basert på periodeinndelingen som fremkommer i rapporten «Arkeologiske undersøkelser i Søndre Gate 7-11 (Sæhle et al., 2021).....	59
Tabell 11: Oversikt over beinfragmenter fra Søndre gate 7-11, fordelt på Epoker. Data hentet fra Takken-Beijersbergen & Hufthammer, 2019 .....	59
Tabell 12: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra Søndre gate 7-11. Data hentet fra Takken-Beijersbergen & Hufthammer, 2019 .....	59
Tabell 13: Epokeinndeling for "Mindets Tomt og Søndre Felt" basert på inndelingen av de Osteologiske Periodene slik Rolf W. Lie presenterer dem (Lie, 1988, s. 156). .....	61
Tabell 14: Oversikt over beinfragmenter fra "Mindets Tomt" og "Søndre Felt", fordelt på epoker. Data hentet fra Lie, 1988 .....	61
Tabell 15: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra "Mindets Tomt" og "Søndre Felt". Data hentet fra Lie, 1988 .....	61

# 1.0 Introduksjon

## 1.1 Tema og Avgrensning

*«In order to survive, human beings must eat, and fortunately the world is full of edible plants and animals. Yet, since time immemorial, humans have made certain selections from the many foodstuffs available. Diets differ from one culture to another, even if they are in the same climate zone where the same plants and animals flourish. In fact, diets differ even within a culture, with individuals showing preferences for particular foodstuffs from the accepted and acceptable list of options. Food therefore is elementary in the formation of a person's identity within a group, and it defines a group vis-à-vis other groups and dietary habits.»* (Adamson, 2004, s. 181)

Med denne avhandlingen ønsker jeg å undersøke om det forekom kostholdsendringer i middelalderen, og om dette kan spores arkeologisk. Utover dette vet vi at det skjer en del samfunnsendringer i løpet av middelalderen. Blant annet økte kirkens innflytelse, noe som påvirket folks dagligliv, også kostholdet. Via skriftlige kilder har vi flere eksempler på at det er en klar sammenheng mellom mat, drikke og trosutøvelse i middelalderen. Man fikk ikke lenger selv styre kostholdet sitt. Det ble etter hvert underlagt offentlige lover og regler, som hadde sine opphav hovedsakelig fra kristendommen (Sture & Bauer, 2017, s. 51). Mat, kosthold og kristendommens innflytelse blir derfor viktige tema.

Grunnet de formelle rammene som er satt for denne masteravhandlingen, ble det nødvendig å innskrenke arbeidets omfang. Jeg har derfor valgt å i hovedsak ta for meg middelalder-perioden i Norge, og det arkeologiske kildematerialet vil i hovedsak stamme fra Trondheim og Oslo. Dette er begrunnet med at det er opparbeidet et rikt arkeologisk kildemateriale fra disse byene, og fordi dette åpner for komparative analyser mellom dem. Dette har i tur medført at oppgaven i hovedsak tar for seg holdningene til den urbane befolkningen, og ikke den delen av befolkningen som bodde utenom byene. Det er viktig å huske at mindre enn to prosent av Norges befolkning bodde i byene, så poengene jeg henter frem vil ikke være representative for hele Norge (Orning, 2020, s. 55). Fokuset på denne mindre delen av befolkningen begrunnes i at det eksisterer langt mere informasjon om, og flere kilder som omtaler denne delen av befolkningen i forhold til andre deler av befolkningen (Adamson, 2004, s. XIX).

## 1.2 Problemstillinger

I denne masteravhandlingen skal jeg drøfte to overordnede problemstillinger:

- «Skjer det noen endringer i hvilken mat man prioriterte i middelalderen, og kan dette spores arkeologisk?»
- «Dersom dette kan påvises, hva var i så fall grunnen til at man prioriterte visse typer mat over andre?»

Det jeg ønsker å oppnå med disse problemstillingene er å belyse og undersøke om, og i så fall hvorfor, man prioriterte visse typer mat fremfor andre. I tillegg mener jeg at en slik tilnærming vil kunne reise, og mulig besvare, en del kildekritiske spørsmål når det kommer til det arkeologiske kildematerialet vi sitter igjen med fra middelalderen.

Igjennom arbeidet med avhandlingen har både tema og problemstilling endret seg organisk over tid. Dette har medført at den endelige oppgaven har kommet til å vektlegge, mer enn opprinnelig planlagt, en kildekritisk vurdering av det foreliggende arkeologiske materialets potensiale for forskning på kostholdsvaner i middelalderen.

## 1.3 Empiri og kildegrunnlag

Avhandlingens problemstillinger gjorde det nødvendig å danne et godt bilde av menneskene i middelalderen sitt kosthold og deres verdensbilde. Historiker Melitta Weiss Adamson poengterer at det er viktig å konsultere så mange kilder som mulig for å kunne danne et så komplett bilde av middelalderens matkultur som mulig (Adamson, 2004, s. XVIII). Med dette prinsippet til grunn har jeg valgt ut en rekke relevante skriftlige og arkeologiske rapporter som omhandler matkultur og verdensbilde i middelalderen i Norge. Denne fremgangsmåten har gjort at oppgaven omhandler et bredt spekter av middelaldermat, noe jeg ser på som en styrke. Publikasjonene er valgt i samråd med veilederen min, og ut ifra egne temadypdykk som ble gjort ved å lese meg opp på nyere og eldre forskningspublikasjoner.

For å danne et godt kunnskapsgrunnlag for matkultur i middelalderen har flere historiske fremstillinger om matkultur i middelalderen vært relevant. Spesielt har historiker Fredrik Grønns bok: *Om kostholdet i Norge indtil aar 1500* (1927) vært en uvurderlig kilde. Grøn har gjennomgått en rekke skriftlige og arkeologiske kilder som omtaler mat og kosthold i vikingtid og middelalder. Kildene stammer fra både Sverige, Danmark, Norge og Island, og danner dermed et bilde av den norske matkulturen i middelalderen (Grøn, 1927). Han ser også på ulike begreper for fødevarer som har endret seg over tiden. Helhetlig diskuterer Grøn fødevarerne

igjennom hele boken og danner alt i alt et nyansert og velreflektert bilde av det Norske kostholdet i middelalderen, på bakgrunn av de kildene han hadde tilgjengelig da boken ble skrevet. Til tross for at boken snart er 100 år gammel, er den et resultat av et omfattende arbeid med å studere det Norske kostholdet i middelalderen. Grøn bydde dermed på et solid kunnskapsgrunnlag som jeg kunne bygge videre på. Videre har det heller ikke, meg bekjent, blitt utgitt en historiebok som tar for seg Norges kosthold i middelalderen like omfattende som Grøns. Her må det nevnes at arkeolog Marianne Vedeler utga boken: *Middelalderens kjøkken*, i innspurten med denne masteravhandlingen, noe som førte til at boken kun nevnes (Vedeler, 2023).

En annen sentral kilde har vært historiker Massimo Montanari's arbeid: *Medieval Tastes – Food, Cooking, and the Table* (2012/2015). Montanari tar for seg matkultur i middelalderen generelt i Europa, med fokus på Italiensk matkultur. Boken er svært omfattende og er innom de fleste aspektene av matkulturen i middelalderen. I tillegg til dette inneholder boken flere teorier om hvordan man kan studere matkultur i fortiden, og hvordan maten en gitt kultur velger å prioritere endrer seg i tid og rom (Montanari, 2012/2015).

Grøn og Montanari sine verker har jeg valgt å supplere med flere nyere publikasjoner som omtaler matkultur, for å danne et bredere perspektiv om temaet. Her kan nevnes historiker Erik Kjersgaard's bok, *Mad og Øl i Danmarks middelalder* (1978); middelalderarkeologene Bi Skaarup og Henrik Jacobsens bok, *Middelaldermad – Kulturhistorie, kilder og 99 oppskrifter* (1999); Rebekka Alette Skaar sin masteravhandling i historie, *Matkultur i norsk middelalder – Drep meg konge, men ikke med graut!* (2014); og mathistoriker Gunvor Maria Juul sitt verk, *Danmarks ældste kokebog 1616 – en gastronomisk tidsrejse* (2016). Disse tar for seg matkulturen – i Danmark og Norge. Kildene som ikke omtaler Norge eksplisitt, brukes kun for å danne et bredere bilde av perioden, og trekkes inn der de er vurdert relevant for å si noe om den norske matkulturen.

Det må poengteres at den danske kokeboken fra 1616 ble utgitt etter middelalderens slutt. Likevel mener jeg at den kan være en nyttig kilde til å forstå hvordan kostholdet kan ha sett ut mot slutten av middelalderen. Altså er den et resultat av de mulige endringene som skjer i middelalderen. Ytterligere kan det nevnes at boken har rundt 100 oppskrifter, hvorav andre halvdel, som omfatter 51 oppskrifter, stammer fra en gammel klosterkokebok fra 1500-tallet (Juul, 2016, s. 70). Derfor har jeg valgt å inkludere referanser fra denne boken der de er vurdert som relevant.

Når det kommer til helseforståelse i middelalderen har professor i medisinhistorie Aina Schiøtz sin bok: *Viljen til liv: Medisin- og helsehistorie frå antikken til vår tid* (2017), vært svært nyttig. Schiøtz danner et nyansert og oversiktlig bilde av medisinhistorien (Schiøtz & Holmberg, 2017). Boken har derfor vært med på å danne en solid grunnforståelse av helseforståelsen i Norge i middelalderen.

De nevnte publikasjonene har ytterligere blitt supplert med arkeologiske rapporter, tidsskrifter, artikler og andre kilder. De ovennevnte kildenes formål er å danne oppgavens empiriske grunnlag, få et bredt perspektiv på tematikken som drøftes, reise forskningsspørsmål og kildekritiske spørsmål, samt underbygge argumentene som løftes frem senere i oppgaven. Her støtte jeg likevel raskt på et problem. Vi har svært få skriftlige kilder fra middelalderen som forteller oss noe om matkultur her til lands (Grøn, 1927, s. 150). I tillegg hadde det som nevnt ikke blitt publisert noe nyere omfattende verk om norsk middelaldermat før innspurten med denne masteravhandlingen. Dette medførte at jeg måtte supplere de norske kildene med andre kilder fra våre naboland der det var relevant (Danmark, Sverige, og England).

#### 1.4 Teori – *sosiale stratum, modeller, og verdier*

Opgaven bygger på to teorier som vil benyttes overordnet for å svare på problemstillingene. Den første av disse to teoriene er Massimo Montanari sin teori om *mat* og *verdier*. Teorien bygger på at mat i et hvert samfunn blir tilegnet ulike *verdier*. Verdiene man tilegner ulike typer mat kan benyttes for å studere hvordan et samfunn forholder seg til ulike typer mat. Disse verdiene varierer fra samfunn til samfunn, og i tid og rom. Jeg ønsker derfor å benytte denne teorien om *mat* og *verdier* for å kunne svare på den andre av de to problemstillingene i denne oppgaven: «[...] *hva var i så fall grunnen til at man prioriterte visse typer mat over andre?*». Verdiene dukker selvfølgelig ikke opp fra ingensteds. Det er de som sitter med innflytelse i et samfunn som er med på å diktere/endre disse verdiene (Montanari, 2012/2015).

Men hvem er det som sitter med innflytelse i et samfunn og som dikterer verdier man tilegner mat? Det er her teorien om *sosiale stratum* og *modeller* kommer inn i bildet. Norbert Elias skisserer teorien i verket sitt: *The civilizing process: sociogenetic and psychogenetic investigations*. Teorien forsøker å forklare hvordan mennesker med innflytelse i et samfunn skaper modeller som andre lever etter. Teorien bygger på at det i et hvert samfunn eksisterer flere *sosiale stratum*. De *sosiale stratum* som sitter med makt er med på å skape ulike *modeller* som andre *sosiale stratum* tar til seg over tid, og lever etter (Elias, 2000, s. 99).

Middelaldermenneskenes verdensbilde var i særlig stor grad preget av de som hadde makt og innflytelse i samfunnet, og etter hvert styrte kirken folks liv fra vugge til grav (Orning, 2020, s. 90; Reiersen, 1999, s. 9). Kirken, som vi skal se i løpet av avhandlingen, ble altså etter hvert et sentralt *sosialt stratum*.

Denne tilnærmingen ligger svært opp til Pierre Bourdieu sin teori om *sosial kapital* og har noen likhetstrekk. Kort fortalt skisserer teorien at ulike samfunnslag skiller seg ut fra hverandre igjennom *sosial kapital*. Sosial kapital er resultat av individets arbeid, i generell forstand, og er noe man opparbeider seg igjennom hele livet. Dette kan være alt fra en akademisk grad, til klærne du går i, til rang i samfunnet, eller hvilke normer man følger. Dette forteller noe om hvem en er og hvordan man forholder seg til andre i et samfunn, og forteller også andre om hvordan de skal forholde seg til deg. Høyere sosial kapital betyr nye muligheter til å danne seg ytterligere sosial kapital (Bourdieu, 1979/1996). Et eksempel på bruk av sosial kapital kan være maten en vert serverer under en bankett. Mere eksotisk mat reflekterer vertens sosiale kapital for gjestene, fordi de nettopp skjønner at maten er eksotisk. Denne teorien fungerer svært bra for å analysere sosiale forskjeller i et samfunn eller fremvekst og opprettholdelse av elitesirkler, og kunne i videre forstand ha blitt brukt for å se på hvordan mat inntreer i slike systemer, men dette var ikke en vinkling som jeg ønsket å benytte for å undersøke avhandlingens problemstillinger. I tillegg mener jeg at kombinasjonen av Montanari og Elias sine teorier lar meg undersøke endringer over tid bedre enn sosial kapital teorien som etter min mening fungerer best for å analysere et gitt samfunn i en gitt tid. Videre mener jeg at bruken av de to teoriene gagnar denne avhandlingens disposisjon. Særlig da å dele opp begrepene i *sosiale stratum*, *modeller*, og *verdier* lar meg presentere hver del systematisk og gjør teoriene mere anvendelig til oppgavens fordel.

Jeg har derfor valgt å benytte Montanari og Elias sine teorier for å forklare hvordan kirken blir et sentralt *sosialt stratum* med innflytelse i middelalderen, og hvordan de bringer med seg nye *modeller* som kan ha påvirket folks kosthold. Og til slutt, som følger av at man tar disse *modellene* til seg, så endrer dette *verdien* man tilegner ulike typer mat. Noe jeg vil benytte for å se hvorfor man prioriterte visse typer mat over annen mat og om det forekom en endring av dette i middelalderen.

## 1.5 Metode

Avhandlingens problemstillinger gjorde det tidlig klart at jeg måtte ha en god forståelse av kostholdet og verdensbildet i middelalderen. Jeg prioriterte derfor å sette meg inn i så mye

som mulig om matkultur, kosthold og verdensbilde i middelalderen før jeg analyserte det arkeologiske materialet. Denne fremgangsmåten ble valgt fordi jeg mente at jeg muligens ville få større utbytte av å arbeide med det arkeologiske kildematerialet med kunnskapen fra de skriftlige kildene til grunn. Altså ville det gi meg muligheten til å se det arkeologiske materialet fra andre vinkler, og derfor tolke det på andre måter enn hva jeg kanskje ellers ville gjort om jeg begynte med å analysere det arkeologiske materialet først.

De skriftlige kildene og de øvrige arkeologiske rapportene ble arbeidet med etter hvert som behovet meldte seg. Jeg startet derfor med kilder som omtalte middelalderen generelt før jeg bevegde meg videre til mere tilspissede kilder om kosthold, verdensbilde, religion etc. I de første fasene av arbeidet med masteravhandlingen noterte jeg i hovedsak for hånd. Senere viste det seg at dette fort kunne bli uoversiktlig og at arbeidet ville ta for lang tid. Derfor gikk jeg over til å notere og sortere data og kilder digitalt på datamaskin.

Fremgangsmåten gjorde at jeg fikk arbeidet tett med tematikken og materialet. Oppgaven utformet seg derfor organisk og jeg hadde gode muligheter til å tilpasse oppgavens overordnede og underordnede problemstillinger underveis. Nye ideer og tolkninger av kildene ble notert ned etter hvert som de dukket opp, og ble diskutert i samråd med veileder.

### 1.5.1 Metode for analyse av det osteoarkeologiske materialet

Som del av analysen har jeg valgt å benytte ferdiganalysert animalosteologisk materiale fra en rekke utgravninger i Norge. *Televerkstomten*, *Folkebibliotekstomten*, *Erkebisppegården* og *Søndre Gate 7-11* fra Trondheim, samt «*Mindets Tomt og Søndre Felt*» fra Oslo. Disse ble valgt både fordi de er omfattende utgravninger med publisert og godt dokumentert rapportarbeid, i tillegg til at de ulike feltene representerer ulike lag av samfunnet. Alt fra de mer velstående (Erkebisppegården), til mer normal bebyggelse (Televerkstomten) (Marthinussen, 1992; Sandvik, 2000). I tillegg brer de seg utover et større tidsrom og representerer derfor endringer i innsamlings- og dokumentasjonspraksis.

Materialet og utgravningene det stammer fra ble valgt allerede i de første fasene av arbeidet med avhandlingen i samråd med veilederen min Axel Christophersen. Da hensikten var å se om kostholdet har endret seg i løpet av middelalderen, var det viktig å ikke kun omtale Trondheim. Fordi det kunne vise til en potensiell lokal endring. Dette dannet grunnlaget for valget av «*Mindets Tomt og Søndre Felt*» utgravningen fra Oslo som en komparativ kilde til lokalitetene fra Trondheim.



I begynnelsen av analysen av det osteologiske materialet, arbeidet jeg i hovedsak med Excel. Hver rapport ble viet et eget Excel-dokument hvor antall bein fra svin, storfe, småfe og fisk fra de ulike fasene/periodene/epokene ble sortert inn i nye tabeller slik at jeg kunne sammenligne forholdet mellom dem i de ulike feltene. I hovedsak besto arbeidet av å transkribere tallene fra tabellene i de ulike rapportene inn på Excel-regneark. For å visualisere forholdene mellom beinfragmentene valgte jeg å illustrere prosentverdien deres i stolpediagrammer. Jeg har også inkludert en egen tabell sammen med hvert stolpediagram som viser prosentverdiene. Dette er gjort for leselighetens skyld.

Prosentverdien ble regnet ut med formelen (delen \* 100 / det hele). «Delen» tilsier totalt antall bein fra enten svin, storfe, småfe eller fisk, i en gitt fase/periode/epoke, og «det hele» tilsier det totale antallet bein fra både svin, storfe, småfe og fisk i en gitt fase/periode/epoke. Bakgrunnen for disse valgene vil bli gjort rede for i kapittel 4.

Likevel ble det fort tydelig at denne tilnærmingen bød på en stor utfordring: sammenligningen mellom de ulike feltene. Rapportene fra de ulike utgravningene presenterer periodeinndelingene sine på svært ulike måter. For eksempel deler rapporten fra «Televerkstomten» ulike hendelsesforløp inn i *Faser*, som videre deles inn i overordnede *Epoker* (Marthinussen, 1992, s. 4). Andre rapporter slik som den fra «Søndre Gate 7-11» erstatter *Epoker* med *Perioder* (Sæhle et al., 2021). Og i tilfellet av rapporten fra «Mindets Tomt og Søndre Felt» benytter de *Fire layers* (brannlag) heller enn *Perioder*, og spesifikt innenfor den osteologiske rapporten, som inngår i den overordnede rapporten, benytter de *Osteological Period*, snarere enn *Periode*. Et begrep som i tur erstatter det tidligere nevnte begrepet *Epoker* i rapporten fra Televerkstomten (Lie, 1988, s. 156). Ikke nok med det, *Fase 7a* fra «Televerkstomten» stemmer ikke overens med *Fase 7* fra «Søndre Gate 7-11», og igjen stemmer ikke disse over ens med *Fire Layer 7* fra «Mindets Tomt og Søndre Felt».

Med avsnittet ovenfor ønsker jeg å illustrere hvor uoversiktlig og vanskelig det er å sammenligne materiale fra de ulike utgravningene. Noe som gjør den komparative analysen vanskelig. Dersom jeg benytter hver enkelt utgravnings periodeinndeling i analysen vil det fremstå som svært uoversiktlig, både for meg som arbeider med materialet, og for leseren av avhandlingen. Dette problemet lar seg ikke lett løse da inndelingene i stor grad beror på hver utgravnings kulturlaginnndeling og selve utgravningens overordnede problemstilling, og eventuelt særegne forhold. Det er heller ikke meg bekjent utarbeidet noen form for overordnet system for sammenligning av arkeologisk materiale mellom ulike utgravninger i Norge med henhold til endringer over tid. Det ble derfor fort klart at en *ad hoc* periodeinndeling ble

nødvendig for å sammenligne lokalitetene på en oversiktlig måte. Denne nye inndelingen som benytter begrepet *Epoker* overordnet, og som tar rapporten fra Televerkstomten som et utgangspunkt blir beskrevet i kapittel 4.

Til tross for den store mengden data jeg har bearbeidet, mener jeg at jeg har fått god kontroll på kildematerialet ved å arbeide organisert og systematisk. Ytterligere vil jeg understreke at formålet med denne sammenligningen og analysen er å forsøke å illustrere eventuelle endringer over tid. Jeg vil derfor fraråde bruk av denne inndelingen til annet arbeid.

## 1.6 Begrepsavklaring og definisjoner

Begrepet middelalderen tolker jeg etter den skandinaviske definisjonen av begrepet slik historiker Leidulf Melve definerer det i boken sin *Hva er middelalderen*. Her deler Melve perioden opp i fire deler: «Vikingtiden (700-1000), tidlig middelalder (1000-1200), høy-middelalder (1200-1400) og senmiddelalder (1400-1537)» (Melve, 2016, s. 11). Likevel er det kun de tre sistnevnte som er fokuset for denne oppgaven. Der begrepet *middelalderen* blir benyttet senere i oppgaven omtaler dette altså de tre sistnevnte periodene som en helhet.

Der jeg bruker ordet *hage* har jeg valgt å benytte Per Arvid Åsen sin forståelse av begrepet. Åsen forstår hager som mindre inngjerdede områder hvor man kultiverer vekster i liten skala, og da bare med enklere håndholdte redskaper slik som spader. Dette i kontrast til mer omfattende landbruk hvor man gror avlinger på åkrer hvor plogen var et viktig redskap (Åsen, 2021, s. 2). Ytterligere vil jeg tilføye at slike hager ikke nødvendigvis må ha vært inngjerdet. Dermed omhandler begrepet i denne avhandlingen *all form for kultivering av vekster i liten skala, ved hjelp av håndholdte redskaper*.

*Sosialt stratum* omfatter etter Norbert Elias sin teori, en gruppe mennesker i et gitt samfunn. Eliten, arbeiderklassen, de fattige etc. er alle eksempler på sosiale strata som utgjør et samfunn. Jeg har videre valgt å dele begrepet inn i to deler. *Øvre sosiale stratum* omfatter de som i et gitt samfunn sitter med innflytelse og som påvirker andre *sosiale stratum* fordi de etter hvert tar til seg deres levesett.

En *modell* tilsier, etter Norbert Elias sin teori, en viss måte å leve på. *Modeller* brukes i sammenheng med *sosiale stratum* for å forklare hvordan *øvre sosiale stratum* påvirker andre *sosiale stratum*. *Øvre sosiale stratum* skaper *modeller* som andre *sosiale stratum* tar til seg over tid.

*Verdier* omfatter, etter Massimo Montanari sin teori, de verdiene et samfunn tilskriver ulike ting. Verdier kan være alt fra negativt ladede til positivt ladede assosiasjoner. I denne oppgaven brukes begrepet for å beskrive *verdier* et samfunn knytter til ulike typer mat.

*Mat* omfatter, i denne oppgaven, alt en med hensikt inntar for å oppfylle ernæringsbehov.

*Matkultur* definerer i denne avhandlingen alt det som inngår i en kulturs kosthold, inklusive preferanser og forestillinger om mat ut over det rent ernæringsmessige, uavhengig av om det opprinnelig stammer fra den kulturen eller ei (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 7). Der det er snakk om norsk matkultur vil dette omfatte hva man spiste både blant høy og lav i samfunnet.

*Kirken og kristendommen* refererer, i denne avhandlingen, til kristendommen overordnet, og brukes derfor om hverandre.

## 1.7 Oppgavens oppbygging

Da oppgavens tema er svært omfattende ble det tidlig klart at alle kapitlene måtte deles inn nøye og med omhu. Jeg har derfor valgt å starte med en forskningshistorie om mat i middelalderen i kapittel 2. Nettopp for å sørge for at informasjonen og det empiriske grunnlaget jeg bygger på fremkommer i en logisk rekkefølge. Kapittelet trekker frem hva vi vet fra før, og viser overordnet til plassen denne avhandlingen inntar på forskningsfeltet. I tillegg vil kapittelet presentere begrepet *verdier* for å forklare hvorfor visse typer mat blir prioritert over andre, og *helseforståelse* i middelalderen og dets sammenheng med kostholdet. Kapittel 3 undersøker hvilke endringer som skjer i middelalderen som eventuelt kan ha hatt en innvirkning på kostholdet. Videre undersøkes det her om disse eventuelle kostholdsendingene kan spores arkeologisk. Kapittel 2 og 3 danner dermed grunnlaget for den arkeologiske analysen og svarer på første del av problemstilling 1: «Skjer det noen endringer i hvilken mat man prioriterte i middelalderen [...]».

Kapittel 4 starter med en kritisk vurdering av bruk av det foreliggende arkeologiske kildematerialet. Videre presenterer kapittelet de ulike feltene som avhandlingen omtaler, samt resultatene av den påfølgende arkeologiske undersøkelsen. Kapittelet svarer derfor på andre del av problemstilling 1: «[...] kan dette spores arkeologisk?». Kapittel 5 omfatter den endelige diskusjonen. Her samles argumenter fra foregående kapitler for å drøfte resultatene fra kapittel 4 med hensikt å besvare problemstilling 2: «Dersom dette kan påvises, hva var i så fall grunnen til at man prioriterte visse typer mat over andre?». Til slutt vil Kapittel 6 fungere som en sammenfatning av hele oppgaven. Her vil jeg komme med kommentarer på det endelige resultatet av diskusjonskapittelet, samt vise til materialets potensiale for videre forskning.

Oppgaven benytter APA 7th som mal for referanser. Alle punkter drøftes suksessivt.

## 2.0 Mat i middelalderen – En forskningshistorisk bakgrunn

Mat i middelalderen som historisk forskningsfelt har blitt viet varierende oppmerksomhet de siste 100 årene. Internasjonalt har store navn som mathistoriker *Massimo Montanari* vært med og banet veien for tanken «food is culture». Som følger av dette og lignende ideer har historikere i større grad akseptert at *mat* og *kultur* henger sammen: at maten en gitt kultur spiser karakteriserer nettopp den kulturen, og derfor også er en måte å studere kultur på. Montanari sitt arbeid sammen med en rekke andre historikere dannet grobunn for pionerstudier i flere Europeiske land. Dette førte til at mathistorie ble anerkjent som et legitimt forskningsfelt tidlig på 2000-tallet (Gyönki & Maraschi, 2022, s. 11-12).

I dag pågår det ulike prosjekter som tar for seg matkultur i og etter middelalderen. Her kan nevnes både the POMEDOR project, som undersøker keramikk og mat fra de østlige landene i Middelhavet (Walksman, 2020). Samt The FoodCult Project, som ønsker å undersøke matkultur i Irland fra 1550-1650 (Flavin et al., 2021). Likevel er det rom for mer forskning. Blant annet har det blitt ytret ønsker om å studere hvem eller hva som er drivkraft til endring i et samfunns matvaner og preferanser (Woolgar, 2010, s. 18).

I senere tid har også de skandinaviske landene meldt seg på denne voksende trenden (Gyönki & Maraschi, 2022, s. 12). Særlig har arkeologer som danske Bi Skaarup utmerket seg med sin interesse for og forskning på feltet (Skaarup, 1997; Skaarup & Jacobsen, 1999). Her til lands derimot har forskning på kostholdet i middelalderen, frem til nylig, blitt viet relativt lav interesse. Det betyr likevel ikke at feltet ikke har fått relevant oppmerksomhet. Fra 1900-tallet var det særlig to leger som utmerket seg med bøkene sine om mat i middelalderen: Fredrik Grøn med boken: *Om Kostholdet i Norge Indtil Aar 1500* (1927); og Skuli V. Gudjonsson med boken: *Folkekost og sundhedsforhold i gamle dage* (1941).

Grøn sin bok fokuserer på hvordan mat omtales i lovverk og sagaene, i tillegg til at han titter innom det språkhistoriske opphavet til ulike ord som nevnes i sagaene og lovtekstene. Gudjonsson derimot ser på hvilke råvarer som var vanlig, og hvilke mangelsykdommer som var utbredt blant befolkningen. For øvrig er det kun disse bøkene som er skrevet om norsk mat i middelalderen (Skaar, 2014, s. 5). Utover disse nevnes middelaldermat i norsk litteratur kun som underordnet tema i historiebøkene (Skaar, 2014, s. 6).

Arbeidet og forskningsfeltet Grøn og Gudjonsson etterlot seg har inntil nylig fått ligge nesten urørt. I 2014 skrev Rebekka Alette Skaar en masteroppgave i historie: *Matkultur i norsk middelalder – Drep meg konge, men ikke med graut!*. Her benytter Skaar i stor grad bøkene til Grøn og Gudjonsson som et grunnlag for oppgaven sin, i tillegg til å inkorporere nyere arkeologiske kilder. Skaar ser på tilberedningsmetoder som var vanlig i middelalderen i Norge, i tillegg utforsker hun kostholdsforskjeller på kryss og tvers av landet, mellom fattig og rik. Videre ser hun også på kristendommen og hvordan innføringen av denne nye religionen endret kostholdet til middelaldermenneskene (Skaar, 2014).

Hva arkeologisk forskning på mathistorien i Norge angår har dette i hovedsak dreid seg om byene. Flere store utgravninger og andre arkeologiske prosjekter har ført til at vi vet langt mere om kosthold og ernæring i middelalderen her til lands. Det har blitt gravd frem rikelig med både dyrebein, matplanterester og redskaper benyttet i matlaging (Vedeler, 2017, s. 61). Likevel har forskningen i stor grad dreid seg om osteologiskmateriale, og pollen- og makrofossilanalyser. Fra disse utgravningene har det blitt publisert en rekke rapporter hvor forfatterne fokuserer mest på mengdeforhold mellom arter, og tilstedeværelse av ulike dyr og planter, for å si noe mere generelt om det utgravde feltet (Griffin & Sandvik, 1989; Hufthammer, 1999; Lie, 1989; Marthinussen ,1992; Sandvik, 2000; Schia, 1988). Disse har likevel ikke blitt satt i noe større system med fokus på å utforske Norges matkultur og mathistorie.

Til tross for en lang periode med relativt lite fokus på mathistorie i Norges akademiske kretser så skjer det ting. Det har blitt publisert flere nyere forskningsartikler og annet materiell som tar for seg kostholdet i middelalderen fra ulike perspektiver slik som osteoarkeologisk materiale, kokebøker, lovtekster, og kristendommens påvirkning på kostholdet for å nevne noe (Gyönki & Maraschi, 2022; Hufthammer, 2003; Sture & Bauer, 2017; Vedeler, 2017).

I 1999 meldte Marit Reiersen seg på mathistoriefeltet med sin hovedfagsoppgave i Arkeologi: *Mat i yngre jernalder og middelalder – Mattilberedning og måltid langs kysten av nordre Nordland og Troms*. Her diskuterer Reiersen kosthold og mattilberedning langs kysten i Nordland og Troms, med fokus på arkeologiske kilder. Reiersen gjør et poeng ut av at man ikke må ta for gitt hva man spiste før. Altså at man må unngå å overse ting som kan ha vært benyttet som mat av mennesker i fortiden, selv om vi kanskje ikke lengre konsumerer dette i dag. Videre konkluderer hun med at fisk sannsynligvis har vært en langt viktigere ernæringskilde enn hva de arkeologiske kildene tilsier (Reiersen, 1999).

I tillegg har det vokst frem forskningsprosjekter slik som FOODIMPACT ledet av Marianne Vedeler. Prosjektet benytter arkeologisk materiale for å identifisere urban matkultur i middelalderens Oslo (Kulturhistorisk museum, 2022). Til nå har FOODIMPACT resultert i flere blogginnlegg, konferansebidrag, og en offentlig forskningspublikasjon av Nicolas Garnier og Marianne Vedeler: *Revealing Medieval culinary practices in Norway – A first metabolomic-based approach* (2021). Rapporten presenterer nye vitenskapelige metoder for å analysere lipider funnet i klebersteinskar fra arkeologiske utgravninger (Garnier & Vedeler, 2021). Prosjektet vitner om en oppblomstring og nyvunnet interesse blant historikere og arkeologer for mathistorieforskningsfeltet her til lands. I tillegg har Vedeler nylig gitt ut en bok om middelaldermat: *Middelalderens kjøkken: Oppskrifter og historiene bak dem* (2023).

Helhetlig ser man at mathistoriefeltet har et stort forskningspotensiale av en rekke årsaker. Det har allerede blitt utført grunnleggende forskning en kan bygge videre på, det ligger store mengder data tilgjengelig fra arkeologiske utgravninger som venter på å bli satt i en større kontekst. Videre er det snakk om et forskningsfelt i vekst og da særlig internasjonalt, og nyere forskningsprosjekter slik som FOODIMPACT viser til økt interesse for feltet i Norge. Dette plasserer denne avhandlingen i en unik posisjon hvor jeg kan benytte det allerede opparbeidete arkeologiske og skriftlige kildematerialet fra byene for å kunne si noe om kostholdsendringer over tid, og i tillegg benytte teoriene om *sosiale stratum* for å undersøke dette nærmere.

Til nå har vi sett på selve forskningshistorien, men *hva* var mat i middelalderen? Jeg ønsker derfor å gå igjennom hva vi vet generelt om mat fra denne perioden i resten av dette kapitlet. I tillegg vil jeg gjøre rede for sammenhengen mellom mat og helseforståelse i middelalderen. Men først ønsker jeg å gjøre rede for hvordan holdninger til mat endrer seg i tid og rom.

## 2.1 Mat i tid og rom

Det er vanskelig for oss å forstå virkeligheten til mennesker og kulturer som vi selv ikke har opplevd (Reiersen, 1999, s. 9). Hvordan kan vi da si noe om hvordan man forholdt seg til mat i fortiden? Det er her Massimo Montanari sine teorier om *verdier* og *mat* kommer inn i bildet.

Montanari hevder først og fremst at *smak* er en subjektiv, flyktig og ikke-kommuniserbar opplevelse, og som følger av dette er den historiske opplevelsen av mat tapt for alltid. Men *smak* er ikke bare en subjektiv og ikke-kommuniserbar opplevelse. Det er også kunnskap om hva som er bra eller dårlig, hva som tilfredsstillende og hva som ikke gjør det. Dette bestemmes, ifølge Montanari, av hjernen og ikke tungen. Visse mennesker med innflytelse har kategorisert

ulike *smaker* i sine samfunn med motsetninger som god/dårlig, tilfredsstillende/ikke tilfredsstillende, smakfull/motbydelig. Montanari mener derfor at *smak* fra et slikt perspektiv er noe som kommuniseres kollektivt. Det er en kulturell opplevelse som blir overført alt fra fødselen, som kobles sammen med alle de ulike variablene som danner et samfunns *verdier* (Montanari, 2012/2015, s. 7).

Videre mener Montanari at visse ting slik som *smak*, og derfor i utvidet forstand også mat, blir tilegnet *verdier* i et samfunn. Verdier som, i motsetning til matens subjektive *smak*, kan kommuniseres (Montanari, 2012/2015, s. 72). Hvis jeg sier torsk får det meg til å tenke på ord som *sunt*, *magert* og *kjedelig*. Sier jeg hamburger tenker jeg på ord som *usunt*, *fettrikt* og *innbydende*. Dette er *verdier* som jeg som individ tilegner torsken og hamburgeren respektivt. Verdier jeg innehar og som reflekterer ikke bare meg som person, men også det samfunnet jeg lever i. Disse *verdiene* kan også eksistere adskilt av matens subjektive *smak*. Et eksempel på dette er hvordan man som individ kan mislike *smaken* av en dyr vin, og likevel anerkjenne at dyr vin i seg selv kan kommunisere verdier som *eksklusivt*, *velstående*, og *verdifullt*. Verdiene er altså kollektive forestillinger om mat som gir maten status. Denne statusen endrer seg i tid og rom, i henhold til trender og skikker. Noen typer mat kan være ettertraktet et sted og uglesett et annet. Eller det kan bety en ting i en periode, og noe helt annet i en annen periode (Montanari, 2012/2015, s. 72-73).

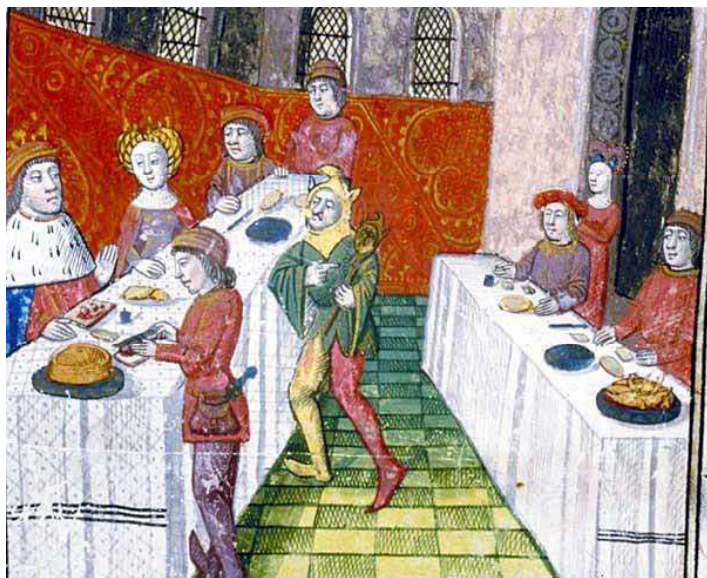
Hva som anerkjennes som mat og hvilke verdier man tilskriver den er dermed ikke konstant. Dette endrer seg, som andre ting, i tid og rom (Reiersen, 1999, s. 4). Noen foretrekker kanskje søtt over salt, vegetabilsk kost over animalsk kost, eller mat med bløt konsistens over fast, fisk over kjøtt, eller fettholdig over mager mat. Dette styres av *verdiene* et samfunn som en helhet velger å tillegge disse attributtene. Mat er ikke kun en ren fysiologisk nødvendighet, men snarere noe som gjenspeiler en kulturs *verdier* i tid og rom.

Dermed kan vi ikke benytte våre egne verdier som vi knytter til maten vi spiser i dag som et utgangspunkt for å forstå hva som var mat i middelalderen. Dette virker kanskje svært innlysende og logisk, men jeg mener likevel at det er viktig å gjøre et poeng ut av dette da man fort kan ende opp i denne fallgraven. Med dette prinsippet lagt til grunn, hva vet vi *egentlig* om mat i middelalderen fra før?

## 2.2 Hva vet vi om mat i middelalderen fra før?

I og med at vi har flere skriftlige kilder fra middelalderen skulle man kanskje tro at man lett kunne gjenskape en diett fra perioden, for eksempel ved hjelp av kokebøker. Dessverre er

realiteten slik at det ikke er mulig å henvende seg til noen kokebok uten videre, da det eksisterer få kokebøker fra perioden (Skaar, 2014, s. 3-4). Og som Kjersgaard påpeker var kokkekunsten et håndverk. Et håndverk som ble videreført fra generasjon til generasjon via praksis og erfaring, snarere enn via kokebøker (Kjersgaard, 1978, s. 188). Likevel finnes det noen kokebøker fra perioden som kan fortelle oss om deler av kostholdet.



Figur 1: *The Lancelot romance*, France, 15th century, 1400-tallet, av ukjent kunstner. Tolkning: Festmåltid blant Frankrikes aristokrati. ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:15th\\_century\\_feasting.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:15th_century_feasting.jpg)). Falt i det fri (Public domain)

fleste i middelalderen ikke kunne lese (Kjersgaard, 1978, s. 188). Dette skyver kokebøkene ytterligere i retning overklassen. En kan dermed stille spørsmål ved om kokebøkene er pålitelige kilder for å tolke periodens kosthold, særlig da det virker som om de var ment for samfunnets øvre klasser (Sture & Bauer, 2017, s. 47). Vi blir derfor nødt til å benytte informasjon fra kokebøker sparsommelig i kombinasjon med arkeologiske og andre skriftlige kilder.

Utifra disse er det mulig å danne et godt bilde av det generelle kostholdet man hadde. Tidlig har en kanskje tenkt at det dreide seg om et svært ensformig kosthold, som i hovedsak besto av kjøtt fra dyr (Grøn, 1927, s. 235). Nyere forskning derimot vitner om et langt mere variert kosthold som også inkluderte fisk, korn, grønnsaker, krydderier og frukt (Skaar, 2014, s. 15; Skaarup & Jacobsen, 1999). Spørsmålet er likevel om dette gjaldt for alle, eller kun de mer velstående i byene. Jeg vil derfor, i de påfølgende underkapitlene, diskutere det vi vet om noen av de ulike undergruppene av kilder til kostholdet i middelalderen. Nemlig kjøtt, viltkjøtt, fisk, fjærkre, vegetabilsk kost, hagebruk, krydderier, mattilberedning, drikke, og matforbud og tabuer.

I den danske kokeboken fra 1616 nevnes det blant annet at «At koge saltmad, røget flæsk, kød, tunge, fårekrop og gåsekrop ved alle godt. Derom vil vi intet skrive.» (Juil, 2016, s. 69). Noe som ytterligere gir et inntrykk av og underbygger Kjersgaards utsagn om at kokkekunst ble videreformidlet via praksis og erfaring. Rettene som fremkommer i boken, later dessuten til å være noe mere omfattende hva tilberedning angår. Kjersgaard nevner at de aller



### 2.2.1 Kjøtt – Det man ønsket seg mest

I middelalderen spiste man mye forskjellig mat, men det var kjøttet man ønsket seg aller mest, det var nemlig «krigerens mat» (Montanari, 2012/2015, s. 63 og 67). Kjøtt tyder å ha spilt en sentral rolle i kostholdet, og var den viktigste kilden til protein. Montanari hevder at kjøttets sentrale rolle i middelalderen er et resultat av kirkens makt. Nettopp fordi kirken hadde bestemmelser for hva man kunne og ikke kunne spise (Montanari, 2012/2015, s. 73). Bestemmelser som vi skal se nærmere på senere i avhandlingen.

Kjøttet stammet i hovedsak fra husdyr (svin, storfe og småfe), noe som Anne Karin Hufthammer mener stemte for både høy og lav i samfunnet (Hufthammer, 2003, s. 183). Fra en rekke utgravninger i Norge ser man at det arkeologiske materialet i stor grad viser en overrepresentasjon av knokler fra husdyr (ku, gris, geit og sau). Sett i forhold til bein fra fugl og fisk. Ofte representerer husdyrene opp mot 90% av det arkeologiske materialet dersom man ser på hele perioden, og dersom man regner om fragmentene fra dyrene som inngikk i kostholdet til kjøttmengde så dominerer kjøtt fra husdyr (Hufthammer, 1999; Hufthammer, 2003, s. 187; Lie, 1988; Lie, 1989). I tilfellet av Oslo har man hevdet, basert på tall fra utgravninger, at 90% av det totale kjøttforbruket ble dekket av storfe alene. Storfe dominerer ellers også i de andre middelalderbyfunnene våre (Vedeler, 2017, s. 64).

Her må det nevnes at det er vanskelig å skille på beinfragmenter fra sau og geit da de har svært like skjeletter (Hufthammer, 2003, s. 185). Dermed er det vanskelig å fastslå hvilken av de to dyrene man konsumerte mest av under middelalderen basert på osteoarkeologiske kilder. Derfor omtales sau og geit videre under samlebetegnelsen *småfe*.

Husdyrene og deres rolle i kostholdet nevnes også ved flere anledninger i retterbøter, lover og i sagatekster. Da særlig storfe, noe som gir et inntrykk av at dette dyret ikke bare var svært verdsett, men også at det var en alminnelig og viktig del av kostholdet (Skaar, 2014, s. 24). I sum ser det ut til at vi kan med rimelig sikkerhet tilskrive storfe, småfe og svin som en stabil del av kostholdet i middelalderen. Likevel skjer det endringer i perioden. Montanari nevner at svinekjøttet etter hvert ble mindre populært blant den urbane befolkningen. Blant annet fordi man assosierte kjøtt fra svin med bondesamfunnet (Montanari, 2012/2015, s. 69). Spørsmålet er likevel om dette var tilfellet her til lands.

Alt i alt får man et inntrykk av at husdyrene spilte en vesentlig og viktig rolle i kostholdet. Viltkjøtt derimot ble forbeholdt eliten. Dette skyldtes blant annet at jaktområder etter hvert ble privat eiendom (Montanari, 2012/2015, s. 68). Skaarup og Jacobsen hevder at dette stemmer

godt over ens med arkeologiske kilder, i alle fall for Danmarks vedkommende (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 11). Norske lover fra middelalderen ser ut til å støtte dette i Norges tilfelle da de ofte inneholder bestemmelser om hvor det er lov, og hvor det ikke er lov til å jakte, samt eventuelle straffer dersom en skulle bryte disse lovene (Skaar, 2014, s. 28). Det arkeologiske kildematerialet vi sitter på viser lignende tendenser da bein fra vilt utgjør en marginal del i forhold til bein fra andre dyr (Hufthammer, 1999; Hufthammer, 2003, s. 187; Lie, 1988; Lie, 1989; Vedeler, 2017, s. 65).

Dyr som hjort og rein ser dermed ikke ut til å ha vært en viktig del av det daglige kostholdet. Om ikke annet kan man tolke dette som at det ikke var behov for jakt i middelalderen blant byboerne, og at man hadde rikelig av føde fra andre kilder, da særlig fra husdyrhold. Trolig har viltkjøtt blitt ansett som luksus, og selve jakten later til å ha vært et fritidssyssele for samfunnets elite. Dermed var dette en begrensende faktor og noe som påførte vanlige folk en «tvungen prioritet» i det daglige kostholdet. Mens viltkjøtt ser ut til å ha vært forbeholdt elitens store bord, virker det som om fisk har vært langt mere vanlig blant folk flest.

### 2.2.2 Fisk – «Fisk er fisk, og kjøtt er mat»

Det har lenge hersket tvil om hvilken rolle fisken spilte i kostholdet i middelalderen (Grøn, 1927; Lie, 1988; Reiersen, 1999; Skaar, 2014). I dag er den allmenne oppfatningen at Norge er en stor fiskerinasjon og at fisk er en av våre viktigste næringskilder. Likevel nevnes fisk sjelden i skriftlige kilder (Skaar, 2014, s. 6). Noe som lett kan gi et inntrykk av at det spilte en underordnet rolle i middelalderkostholdet.

Ifølge Hufthammer gir de arkeologiske kildene et lignende bilde. Hun hevder at fisk ser ut til å ha representert et lite, men likevel en markant del av kostholdet (Hufthammer, 2003, s. 187). Skaar konkluderer i et av kapitlene i sin mastergradsavhandling med at det finnes mange skriftlige kilder som omtaler andre typer føde enn fisk i middelalderen, og at dette ytterligere gir et inntrykk av at fisk var lite anvendt som føde, men at arkeologiske utgravninger derimot peker på det motsatte og opptrer hyppig i byene (Skaar, 2014, s. 32). Dette står i kontrast til Hufthammer sitt utsagn nevnt ovenfor.

Jeg stiller meg svært kritisk til Skaar sitt resonnement i lys av at hun ikke henter frem noen kilder som underbygger hennes påstand. Om ikke annet, kan nok Skaar sitt resonnement være en feiltolkning av sitater fra *Osteologisk materiale som historisk kilde* (Dybdahl, 2000), som Skaar har referert til. Hun trekker nemlig frem at «I en sammenligning av beinfunn av dyr i middelalderutgravninger fra Trondheim, Bergen og Oslo utgjør bein fra torsk over 50 prosent i

alle funnene.» (Skaar, 2014, s. 22). Derimot snakker Hufthammer her kun om torskebein sett i forhold til andre fiskearter (Dybdahl, 2000, s. 170). Ikke i forhold til bein fra pattedyr og fugl. Hufthammer viser videre til utgravningsrapporter hvor frekvensen av fiskebein sett opp mot andre dyr er mellom 3,9% og 16% på det meste. Utgravningsrapporter fra Mindets Tomt i Oslo vitner ytterligere om liknende tendenser, her utgjorde fisk kun 1,8% av det arkeologiske kildematerialet (Dybdahl, 2000, s. 170).

Hva holdning til fisk angår nevner Montanari at fisk lenge har blitt assosiert med offer og bot i Europa (Montanari, 2012/2015, s. 73). Og som Skaar påpeker hadde ikke fisk særlig høy status blant andre matvarer (Skaar, 2014, s. 72). Også her får man et inntrykk av at fisk ikke spilte noen vesentlig rolle i kostholdet, men nærmere undersøkelser av fiskens posisjon gir derimot et helt annet inntrykk.

Her må det nevnes at i middelalderen krevde kirken at man skulle faste så mye som en tredjedel av årets dager (Skaar, 2014, s. 49). Fasten (som vil bli undersøkt nærmere i kapittel 3.2) innebar at man i perioder måtte avstå fra å spise fjærkre og pattedyr (Kjersgaard, 1978, s. 14). Derimot var det lov å spise fisk og grønnsaker under fasten. Dersom fasten ble overholdt skulle man tro at fisk var langt bedre representert både i de skriftlige- og de arkeologiske kildene enn den er. Som Vedeler påpeker har de arkeologiske kildene foreløpig ikke kunnet gi oss noe klart svar på om hvorvidt påbudet om faste faktisk ble overholdt eller ei (Vedeler, 2017, s. 71).

I tilfellet av de skriftlige kildene konkluderer Skaar at grunnen til at fisken sjeldent nevnes var nettopp fordi den var så alminnelig (Skaar, 2014, s. 67). Og når det gjelder fiskens representasjon i det arkeologiske kildematerialet bør det nevnes at fiskebein brytes ned raskere enn de fleste pattedyrbein, noe som kan forklare fiskens dårlige representasjon i kildematerialet (Takken-Beijersbergen & Hufthammer, 2019, s. 24). Særlig later enklere eksperimenter til at koking fremskynder nedbryting av fiskebein (Nicholson, 1996 a; Nicholson, 1996 b; Nicholson, 1998). Dersom koking var en alminnelig tilberedningsmetode, kan dette derfor ha bidratt til å ytterlig redusere fiskebeinas representasjon i det arkeologiske kildematerialet.

Når det gjelder hvilke fiskesorter man spiste ser dette ut til å ha variert. De skriftlige kildene vitner om at man spiste sild, laks, gjedde, og ulike torskefisker (Grøn, 1929; Skaar, 2014; Skaarup & Jacobsen, 1999). Her må det nevnes at ferskvannsfisk på lik linje med viltkjøtt var forbeholdt samfunnets øvre klasse, noe funn fra utgravninger i Norge underbygger (Skaar, 2014, s. 23; Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 14). Menigmann måtte dermed nøye seg med sild og gjedde.

Fisk nevnes også i lovtekster, og da er det særlig sild som omtales (Skaar, 2014, s. 21). Noe som gir inntrykk av at sild var det man spiste mest av. Torsk derimot nevnes langt sjeldnere. Skaar poengterer at dette kan skyldes at sildefiske er langt mere usikkert i forhold til annen fisk, og at de stedene hvor skrei ble fisket mest hadde lokale bestemmelser som derfor ikke synes i overordnede lovverk (Skaar, 2014, s. 21). Videre vet vi at Norge eksporterte store mengder tørrfisk til sydligere land i Europa som fastemat, og var for øvrig den viktigste eksportvaren fra Nord-Norge økonomisk sett (Grøn, 1927, s. 120; Gyönki & Maraschi, 2022, s. 61; Skaar, 2014, s. 22). Nettopp på grunn av at man kunne spise tørrfisk under perioder med faste (Gyönki & Maraschi, 2022, s. 76)

I de arkeologiske kildene er det torsken som opptrer hyppigst. Ellers ser ikke andre fiskearter ut til å ha spilt noen vesentlig rolle i kostholdet (Hufthammer, 2003, s. 190). Dette står i kontrast med de skriftlige kildene som gir et inntrykk av at sild var det man spiste mest av. Hufthammer forklarer dette med at sildebein er veldig små, og at de eldste middelalderutgravningene i Norge hadde innsamlingsmetoder som var for grove til å fange dem opp. Noe som har resultert i at de er langt dårligere representert i forhold til bein fra større fisk (Hufthammer, 2003, s. 190). I sum ser det ut til at torsk og sild var den fisken man spiste mest av, men også laks ser som nevnt ut til å ha vært populært blant samfunnets øvre klasser.

Ellers må det nevnes at man hadde et annet syn på hva som var fisk i middelalderen. Fisk var nemlig definert som alt levende fra havet (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 15). For eksempel ble sel, nise, delfin, større hvaler, og beverhvaler definert som fisk, til tross for at man i dag kategoriserer dem som pattedyr (Adamson, 2004, s. 191; Kjersgaard, 1978, s. 16; Skaarup, 1997, s. 1). Dermed kunne man spise kjøttet deres med god samvittighet under fasten.

Helhetlig ser man at det eksisterer flere problemer rundt kildematerialet som omtaler fisk. Det er faktorer som trekker en i flere retninger. Fasten skulle tilsi at man spiste mye fisk i perioden, men fiskens sjeldne omtale i skriftlige kilder og lave representasjon i det arkeologiske kildematerialet viser til det motsatte. Fisken har dermed en usikker posisjon i kostholdet i middelalderen. Man vet at man spiste det, men ikke i hvilken grad. Kanskje er det holdningene man hadde til fisk som har sørget for at den sjelden nevnes, og at man har spist langt mere fisk enn man før har antatt? Videre vitner de arkeologiske kildene om at fisk ikke spilte noen vesentlig rolle i kostholdet. Likevel må en spørre seg selv om dette var tilfellet, noe som vil bli tatt opp igjen senere i avhandlingen.

Men det er ikke bare fisken som har en usikker posisjon i kostholdet.

### 2.2.3 Fjærkre – Flere spørsmål enn svar

Som i tilfellet av fisk er det en del usikkerheter rundt fjærkreets rolle i kostholdet. For det første nevnes fjærkre sjeldent i de skriftlige kildene fra middelalderen (Skaar, 2014, s. 26). Av hva holdninger til fjærkreet angår, poengterer Skaar at samfunnets øvre klasser etter hvert foretrakk kjøtt fra fjærkre over kjøtt fra husdyr (Skaar, 2014, s. 63). Noe som tyder på at fjærkreet neppe spilte noen vesentlig rolle i menigmanns kosthold. Videre gir det arkeologiske kildematerialet et tilsvarende inntrykk, altså at fjærkreet spilte en underordnet rolle i kostholdet. Dette skyldes at fuglebein, som vi skal se, utgjør en liten prosent av funn ved større utgravninger.

I det arkeologiske kildematerialet utgjør fuglebein mindre enn 1% av det innsamlede materialet fra utgravningene på Folkebibliotekstomta (Lie, 1989, s. 26). Fra Søndre Gate 7-11 utgravningene i Trondheim utgjorde fjærkre kun 2% av det totale materialet, for deler av middelalderen (Takken-Beijersbergen & Hufthammer, 2019, s. 10). Og i en osteologisk analyserapport fra utgravningene i Erkebispegården i Trondheim, fremkommer det at fuglebein kun utgjorde 6,7% og 4,6% av det totale osteoarkeologiske kildematerialet (Hufthammer, 1999, s. 10). Og dersom man omregner beinfragmentene fra fjærkreene til kjøttmengde ser de ut til å ha utgjort en ubetydelig del av kostholdet (Hufthammer, 2003, s. 187). Alt i alt får en et inntrykk av at fjærkreet spilte en relativt underordnet rolle i kostholdet. Men da fuglebein ofte er svært små er det nærliggende å tenke at de, i likhet med fiskebein, lettere brytes ned i jorden enn bein fra større pattedyr. Derfor er de kanskje dårligere representert i det arkeologiske kildematerialet.

Til tross for at fjærkreet er dårlig representert i de skriftlige- og de arkeologiske kildene vet vi en del ting om deres rolle i middelalderen. Grøn hevder at gjess og høns trolig var vanlig i middelalderen. I tilfellet av høns ser de ut til å ha blitt alminnelig rundt 1200- og 1300-tallet, arkeologiske kilder underbygger også denne påstanden (Grøn, 1927, s. 109 og 221; Hufthammer, 1999, s. 12 og s. 19). Høns hadde ellers som fordel at de ikke behøvde stort annet enn husholdningsavfall og litt korn å livnære seg på. I tillegg var de en kilde til egg året rundt, og om nødvendig kunne de slaktes og fungere som et tilskudd i den hverdagslige kosten (Kjersgaard, 1978, s. 55; Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 11). Man skulle dermed tro at en holdt flere høns i byene. Det må dog nevnes at fra Televerkstomten utgjorde kjøttproduserende tamfugl kun 46,3% av de totale fragmentene fra kjøttproduserende fugler (Marthinussen, 1992, s. 79). Lignende tendenser ser man også i tilfellet av Erkebispegården hvor tamfugl kun utgjør en mindre del av beinfragmentene fra fjærkre (Hufthammer, 1999, s. 12).

I tillegg til tamfugl hold har man også jaktet på ville fugler (Grøn, 1927, s. 143). Fra Erkebispegården og Televerkstomten er det funnet beinfragmenter fra flere jaktbare fugler slik som storfugl og fjellrype, som videre viser at de har inngått i kostholdet (Hufthammer, 1999, s. 12; Marthinussen, 1992, s. 19). Det bør også nevnes at fugler i kråkefamilien slik som ravn og kråke kan ha inngått i kostholdet. Fra utgravningen i Erkebispegården utgjorde bein fra de to sistnevnte fuglene 12% av alle de artsbestemte fuglebeinene (Hufthammer, 2003, s. 193). Dette gir et inntrykk av at man har prioritert dem. Her kan det likevel tenkes at man jaktet for moro skyld, men vi har ikke noe belegg for å kunne si om dette stemmer. Fra Televerkstomten utgjorde jaktbar fugl ellers 53,7% av de kjøttproduserende fuglene, noe som er merkelig med tanke på at bestemmelsene som gjaldt for jakt av vilt også gjaldt for fuglejakt (Marthinussen, 1992, s. 30; Skaar, 2014, s. 28). Man skulle dermed tro at forholdet mellom tamme fugler og jaktbare fugler tilsvarte forholdet mellom husdyr og viltkjøtt, noe det ikke gjør.

Ellers må det nevnes at fuglekjøtt og egg var tillatt å spise under *deler* av fasten (Grøn, 1927, s. 110). Det er nærliggende å tro at en spiste mer fjærkre under fasteperiodene hvor det var tillatt, men det arkeologiske kildematerialet sammen med de skriftlige kildene gir oss ikke noe grunnlag for å kunne si om det stemmer eller ei. Kanskje tyder dette på at det heller var eggene man ønsket, og at fjærkre er underrepresentert nettopp fordi man holdt dem for eggens skyld. Ikke kjøttets. Dette kan også muligens forklare hvorfor man ser en jevn fordeling mellom jaktbar fugl og tamme fugler i kildematerialet, nettopp fordi de tamme fuglene ikke ble slaktet. Til tross for dette ser det ikke ut til at fjærkre har spilt noen vesentlig rolle i kostholdet i forhold til fisk og kjøtt fra husdyr. Alt i alt er en etterlatt med noen svar, men også flere spørsmål om fjærkrets rolle i kostholdet.

Men middelaldermenneskenes kosthold besto ikke bare av proteiner. Den vegetabiliske kosten var også en viktig del av kostholdet.

#### 2.2.4 Vegetabilsk kost – hverdagslig mat?

Via de skriftlige og arkeologiske kildene får en et inntrykk av at vegetabilsk mat var en viktig del av middelalderkostholdet. Man har avdekket store variasjoner av botanisk materiale som frukt, bær og nøtter. Både lokalt grodde og importerte vekster er representert, som ellers ikke omtales i stor grad i skriftlige kilder (Vedeler, 2017, s. 67). Korn blir ofte tilskrevet rollen som den viktigste næringskilden i perioden (Sture & Bauer, 2017, s. 47). Når det gjelder hvilke kornsorter man hadde tilgjengelig bemerker Grøn at bygg var det viktigste brødkornet man hadde. Havre og rug sluttet seg til bygget noe senere. Hvete derimot, hevder Grøn, var for dyrt,

og kan derfor neppe ha vært et vanlig tilskudd i menigmanns kosthold (Grøn, 1927, s. 34). Utover dette erindrer Grøn at viltvoksende bær må ha blitt samlet inn og spist, til tross for at de skriftlige kildene ikke nevner dette (Grøn, 1927, s. 70). Videre er bær rikelig representert i avfallshauger og latriner fra middelalderen i Norge (Skaar, 2014, s. 31). Helhetlig får en et inntrykk av at bær inngikk i kostholdet, men i hvilken grad er vanskelig å si.

Vekster som løk, kål, eple og kvann har vært kjent og dyrket i Norge lenge før kristen tid (Skaar, 2014, s. 29). Særlig later det til at man har brukt løken siden iallfall vikingtiden (Grøn, 1927, s. 65). Det er også funnet rikelig av rester etter epler og pærer i utgravningene fra Erkebispegården, som underbygger at de inngikk i kostholdet (Øye, 1998, s. 25). Bønner og neper fremkommer i lovverk fra 1270-årene (Øye, 1998, s. 15). Særlig ser det ut til at bønner, erter og andre hagevekster ble mere alminnelig i høymiddelalderen enn tidligere (Øye, 1998, s. 23). Utover dette er det etablert at man i Danmark hadde tilgang på hvitløk, pepperrot, rødbeter, gulrot og persillerot (Skaarup, 1997, s. 2). Det er dermed nærliggende å tro at man også her til lands kjente til og benyttet disse vekstene.

Kål omtales svært sjeldent i de norske lovene fra middelalderen. Dette mener Grøn er et tegn på at de utgjorde en mindre viktig rolle i forhold til andre grønnsaker (Grøn, 1927, s. 68). Han hevder altså at mangel på omtale av kål i skriftlige kilder gir inntrykk av at slike matplanter ikke inngikk i kostholdet i vesentlig grad. Likevel stiller jeg meg kritisk til dette i lys av andre kilder. For eksempel er det vanskelig å si noe konkret om hvor utbredt matplanter slik som kål har vært ut ifra det arkeologiske kildematerialet. Nettopp fordi slike planter ofte går igjennom en rekke nedbrytningsprosesser som gjør dem vanskeligere å spore, noe som kan ha resultert i at slike vekster blir underrepresentert (Sandvik, 2000, s. 51-52).

Man skulle kanskje tro at dersom slike planter var dyrket ville de la seg spore ved hjelp av pollenanalyser. I tilfellet av planter som *gulrot* og *kål* må det nevnes at de ofte ikke lar seg spore. Dette er fordi pollenet deres ligner mange andre vekster som eksisterer i deres overordnede familier. I tilfellet av gulrot hører denne til *skjermplantefamilien* (Øiangen & McLees, 2021, s. 90). Skjermplantefamilien inneholder, i tillegg til gulrot, noen svært giftige planter slik som *selsnepe* som vokser flere steder i Norge (Grindeland, 2023; Richer & Allott, 2020, s. 13). Planter slik som selsnepe har neppe vært en del av kostholdet, basert på det faktum at selv små inntak av planten leder til sikker død (Grindeland, 2023). Kål derimot inngår i *korsblomstfamilien* sammen med andre vekster slik som nepe, pepperrot, og reddik, som alle er spiselige og kan ha inngått i kostholdet. Likevel inneholder også denne familien, slik som skjermplantefamilien, flere ugresstyper (Øiangen & McLees, 2021, s. 90). Med andre ord vil

hverken kål eller gulrot kunne spores igjennom pollenanalyser da disse ikke er nøyaktige nok. Vi må derfor henvende oss til de skriftlige kildene for å danne et klarere bilde av situasjonen.

I tilfellet av Danmark påpeker Kjersgaard at de få gangene kål opptrer i regnskap, er den svært billig. Videre viser han til at man via skriftlige kilder får et inntrykk av at nesten samtlige av Københavns tomter og gårder i 1377 hadde en tilhørende kålhage, altså en form for urban hagebruk (Kjersgaard, 1978, s. 34-35). Her får en et inntrykk av at kål var alminnelig, og at den opptrer så sjeldent nettopp fordi den var så alminnelig. Dersom det var lignende tilstander i Norge, kan dette være en mulig forklaring på mangel på beskrivelser i de skriftlige kildene. Altså kan kål ha vært svært vanlig, også her til lands.

Kokebøkene byr heller ikke på mange svar. Grønnsaker og frukt nevnes sjelden i disse. Likevel behøver ikke dette å tale negativt for grønnsaker og frukts tilstedeværelse i kostholdet. Vedeler trekker blant annet frem at en fransk kokebok antyder at årsaken til at grønnsaker og frukt sjeldent nevnes i kokebøker er nettopp fordi alle visste hvordan man skulle tilberede dem. De var såpass alminnelig (Vedeler, 2017, s. 66).

Alt i alt ser der ut til at man har livnært seg av mange forskjellige vekster. Likevel kan man stille spørsmål ved hvilken rolle de spilte i kostholdet. Slik som med fisk og fjærkre, er det nærliggende å tro at man prioriterte grønnsaker i større grad på grunn av fasten (Skaar, 2014, s. 45). Dersom det var lignende tilstander i Norge slik som i København burde frukt og grønt utgjøre en vesentlig del av kostholdet. Men her må man stille spørsmål ved hvor tilgjengelig vekstene var for folk flest, eller om de i det heletatt ble dyrket i de norske byene?

Øye argumenterer for at hagevekstene i byene neppe var tilgjengelig for menigmann, da de urbane hagene hvor vekstene kom fra ofte tilhørte samfunnets øvre klasser (Øye, 1998, s. 23-24). Dette behøver ikke å være tilfellet. Doktor i historie Malcolm Thick påpeker at munkene som holdt til ved kloster i England meget trolig solgte overskuddet fra hagene sine på det lokale markedet (Thick, u.å., s. 5). Slik ble vekstene allment tilgjengelig for byboerne. Det ville ikke være urealistisk å tenke at lignende ordninger eksisterte her til lands. Altså at overskudd fra hager ble solgt på byens markeder.

Til nå har jeg så vidt nevnt det urbane hagebruket, men hva vet vi egentlig om dette fra før?

### 2.2.5 Urbant hagebruk – munkenes fortjeneste?

Skriftlige kilder vitner om at urbant hagebruk stadig fikk en viktigere rolle utover middelalderen, generelt i Europa (Thick, u.å.; Åsen, 2021). For Norges del hevder Grøn at



dyrking av frukt ikke var alminnelig før 1300-tallet, og at det da begrenset seg til klosterhager (Grøn, 1927, s. 70-71). Skaar hevder derimot at hagebruket trolig var marginalt igjennom hele middelalderen (Skaar, 2014, s. 32). Arkeolog Ingvild Øye på sin side viser til at det dukker opp rettskilder som omtaler hagedyrking i Trondheim alt rundt 1100-tallet. Blant annet omtales løkhager i den eldre Bjarkøyretten, en bylov som gjaldt for Trondheim (Øye, 1998, s. 9). Videre hadde man lover som skulle beskytte byhagene. For eksempel blir det nevnt i frostatingsloven at den som tar seg inn i annen manns «laukgard eller kvanngard» er rettsløs selv hvis eieren skulle finne på å «denge» tyven og ta fra han alt han hadde (Skaar, 2014, s. 29). I tilfellet av Landsloven og Byloven kunne man risikere å bli bøtelagt dersom man stjal fra andres hager. Dersom man ikke kunne betale boten ble man stemplet som rettsløs og risikerte pryling (Skaar, 2014, s. 29). Nødvendigheten av slike lover kan gi inntrykk av at urbane hager var alminnelig. Eventuelt var det man dyrket i slike hager sett på som verdifullt hvorpå stjeling ble et problem.

Først rundt 1300-tallet får man mer detaljerte opplysninger om byhagene (Øye, 1998, s. 19). Hvilket tyder på at det er rundt dette tidspunktet man burde se en oppblomstring av et urbant hagebruk. Fra et arkeologisk perspektiv bemerker Vedeler at det er vanskelig å vite omfanget av den urbane hagedyrkingen (Vedeler, 2017, s. 67). Blant de mere detaljerte opplysningene har vi en byvedtekt fra 1300-tallet som omtaler innhegninger og løkhager i bysammenheng i Trondheim (Øye, 1998, s. 20). Ser man dette i kombinasjon med poengene trukket frem i forrige underkapittel får en et inntrykk av at det skjer en utvikling i hagebruket. Fra den tidlige middelalderen, frem til høymiddelalderen hvor det virkelig tar av. Men hvorfor skjer det?

Det urbane hagebrukets utbredelse tilskrives ofte munkene og nonnene som levde ved klostrene (Grøn, 1927, s. 63; Kjersgaard, 1978, s. 35). Vi vet at det ble etablert 31 kloster rundt omkring i Norge i middelalderen (Åsen, 2009, s. 227). Klostrenes relasjon til hagebruk blir ifølge Åsen veldig tydelig ved nærmere undersøkelse av floraen rundt dem, som i stor grad bærer preg av menneskelig påvirkning. Ikke bare vitner dette om at man kultiverte vekster, men også om import og kultivering av visse planter som ellers ikke ville grodd naturlig ved klostrene (Øye, 1998, s. 23; Åsen, 2009; Åsen, 2021).

Skaarup og Jacobsen stiller seg likevel kritisk til den gjengse oppfatningen av at munkene var årsaken til at hagebruk ble utbredt. De mener at det heller er et resultat av mangel på kilder som omtaler hagebruk før denne tiden. Hagene munkene hadde var visstnok kun for medisinsplanter, og de har dermed ikke en direkte relasjon til det urbane hagebruket, som Skaarup og Jacobsen mener var det man i dag kaller «kjøkkenhager». Videre hevder de at det er utenkelig at man ikke hadde kjøkkenhager før 1100-årene, særlig da man trolig også hadde hager selv i vikingtiden (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 12-13).



Figur 2: *Le jardin*, 1230-1320, av Pietro Crescenzi. Hentet fra Wikimedia Commons. ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Profits\\_champetres\\_5.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Profits_champetres_5.jpg)). Falt i det fri (Public domain)

Jeg er skeptisk til Skaarup og Jacobsen sin tolkning da vi ikke har belegg for å si om man hadde kjøkkenhager før middelalderen. Og dersom man hadde slike hager før middelalderen er det ikke dermed sagt at munkene ikke kan tilskrives en mulig normalisering og oppblomstring av slike hager eller ei. Videre peker omtaler av urbane hager i rettsligssammenheng, slik som de Øye trekker frem, på at det urbane hagebruket blir mer alminnelig i byene i løpet av høymiddelalderen. Noe som er besynderlig med tanke på at denne fremveksten skjer i kjølvanet av opprettelsen av en rekke kloster rundt om i Norge.

Alt i alt får en et inntrykk av at hagebruket kan ha vært utbredt i byene, og da særlig rundt 1300-tallet. Videre ser det ut til at dette har en sammenheng med munkenes hagebrukstradisjoner som kom med kristendommen. Selv om det kan tenkes at man alltid hadde slike hager, ser det ut til at de etter hvert blir mer utbredt i byene, noe rettskildene reflekterer.

Til nå har vi sett på råvarene man benyttet, men hva vet vi om hvordan man tilberedte maten?

### 2.2.6 Kokkekunst og krydderier – «Den koker vi»

Vi vet lite om hvordan maten ble tilberedt i middelalderen blant vanlige folk (Sture & Bauer, 2017, s. 47). Likevel kan man gjøre seg noen observasjoner ut ifra kildene vi har tilgjengelig. Koking ser ut til å ha vært den vanligste måten å tilberede maten på, og den maten man spiste var i hovedsak suppe, stek og grøt (Grøn, 1927, s. 153; Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 18-19). Fra sagalitteratur får en et inntrykk av at kjøtt som oftest ble kokt, fisk derimot omtales sjeldnere og man vet derfor lite om fiskens tilberedning. Likevel hevder Skaar at man kan anta at det samme stemte for fiskens del (Skaar, 2014, s. 19 og 38). Skaar poengterer videre at dette trolig var av praktiske grunner ettersom det i Norge i middelalderen ikke var vanlig med ovner, og at de fleste husholdninger heller hadde et åpent ildsted i oppholdsrommet (Skaar, 2014, s. 37).

Nyere arkeologiske kilder derimot peker på at man etter hvert, i tilfellet av Trondheim, begynte å få oppmurte hjørneildsteder, som kunne benyttes til å tilberede mat (Cadamarteri et al., 2022, s. 286). Dette sier dog kun noe om selve varmebehandlingen av maten. Når det kommer til redskaper benyttet for å tilberede maten derimot er det funnet flere svarer under flere arkeologiske utgravninger. En tvare er et gammelt redskap til å røre i gryter med, dermed ser det ut til at både grøt, suppe, stuing, og velling må ha vært svært vanlig (Sture og Bauer, 2017, s. 47) Disse kildene gir et inntrykk av at den vanligste måten å tilberede maten på var ved å koke den, men hva forteller kokebøkene oss? Her kan den Danske kokeboken fra 1616 være til hjelp (Juul, 2016).

Det må poengteres at da kokeboken er fra 1616 er den også yngre enn perioden som diskuteres i denne avhandlingen. Likevel er det snakk om oppskrifter man har tilegnet seg gjennom praksis og erfaring over tid. Oppskriftene fungerer dermed som kikkhull inn i middelalderens matlaging. De siste 51 oppskriftene stammer fra en gammel klosterkokebok fra 1500-tallet, og gir oss innsikt i hvordan man tilberedte maten. Av de 51 oppskriftene er det kun 13 oppskrifter hvor koking ikke inngår i tilberedningen. Derimot inngår steking kun i tilberedningen i 12 av de 51 rettene (Juul, 2016, s. 120-162). Videre inneholder boken 49 nyere oppskrifter fra 1616 som var ment for folk flest. Her er det kun 9 av 49 oppskrifter som ikke inkluderer koking i tilberedningen av retten. Steking inngår kun i 2 oppskrifter (Juul, 2016, s. 74-119). Generelt får en et inntrykk av at den vanligste måten å tilberede maten på var ved å koke den. Sett sammen med de nevnte skriftlige og arkeologiske kildene mener jeg at dette gir et inntrykk av at koking var den vanligste måten å tilberede mat på.

Når det kommer til hvilke retter man spiste hevder Skaarup og Jacobsen at posteier, moste frukter og grønnsaker, og eggeretter var svært populære i perioden (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 24). Videre gir den Danske kokeboken fra 1616 oss et bilde av at dette stemmer. Fra de 51 siste oppskriftene finner vi blant annet fiskeboller, fiskepølser, fiskepostei, gjeddemos, stekte fikener, eplemos, pæremos, risotto med rosiner, konfekt av hylleblomst, eggefromage, nudler/pasta, flere ulike typer saus, flere typer stek, sennep, persillesuppe og flere sauser til både fisk, fjærkre, svin, storfe, småfe, og vilt (Juul, 2016, s. 120-162). Her må det nevnes at dette trolig var mat for overklassen. Noe som synes gjennom oppskriftenes overflødige bruk av krydder.

Krydderier ser også ut til å ha spilt en vesentlig rolle i periodens matlaging (Grøn, 1927, s. 157 og s. 160; Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 20). Svært typisk for middelalderen i Europa er at man rundt 1100- eller 1200- årene begynte å tilsette krydder til maten. Ikke bare importert krydder, men også dyrket hjemlig i kloster- og byhager (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 13; Skaarup, 1997, s. 4). Kokebøkene vi har fra perioden vitner også om dette (Skaar, 2014, s. 46). Likevel er det vanskelig å si noe om hvorvidt krydderbruken var utbredt i Norge, særlig da oppmalt krydder er svært vanskelig å spore arkeologisk (Nordeide, 2003, s. 295; Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 16). Man blir derfor nødt til å støtte seg på de skriftlige kildene.

Ifølge historikeren Fernand Braudel kunne man forvente å finne både merian, timian, lagerblad, anis, sar, koriander og særlig hvitløk, selv på de fattiges bord (Braudel, 1982, s. 194). Basert på en rekke ulike kilder viser Øye til at man kultiverte både kvann, humle og pors i byhager i Norge (Øye, 1998, s. 14-18). Videre viser Skaarup til at man, i tilfellet av Danmark, hadde en rekke krydder som kunne benyttes som smakstilsetning. Herunder: dill, persille, karse, koriander, salvie, isop, merian og karse (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 13; Skaarup, 1997, s. 3). De ovennevnte krydderne har man trolig kjent til og benyttet også her til lands. Via retterbøter ser de også ut til at man importerte mye forskjellig krydder til de norske byene på 1300-tallet (Grøn, 1927, s. 159).

Helhetlig vitner de skriftlige kildene om at krydderier etter hvert utgjorde en viktig del av matlagingen. Dog må det nevnes at iallfall importert krydder trolig var reservert for samfunnets øvre klasser (Skaar, 2014, s. 58; Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 23). Likevel er det ikke utenkelig at man kostet på seg dyrt krydder rundt høytider (Skaar, 2014, s. 58). Videre kan det ha vært større tilgang på importert krydder i visse perioder, og dermed kan varene ha blitt mer tilgjengelig for menigmann (Sture & Bauer, 2017, s. 56).

Men matlaging i middelalderen innebar ikke kun å tilberede maten før et måltid. Konservering var minst like viktig (Skaar, 2014, s. 35). Særlig ettersom matforsyningen var ustabil (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 16). Den vanligste formen for konservering var salting, men også tørking, og koking i sukker eller honning var vanlig (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 16-17). Meget trolig røyket man også maten for å konservere den, noe som arkeologiske funn fra Trondheims bygrunn vitner om (Christophersen et al., 2020, s. 217) Om ikke annet kan det tenkes at man verdsatte krydderiene nå i større grad nettopp fordi det tempererte smakene til svært salt eller tørr mat.

Til nå har vi sett på mattilberedningen, men drikke var også en viktig del av måltidet i middelalderen.

### 2.2.7 Drikke – «Melk er for barn, øl er for voksne»

Øl ser ut til å ha spilt en vesentlig rolle i det norske kostholdet. Brygging av øl var også lovpålagt. Dersom en ikke brygget øl på tre vintere kunne man risikere å ikke bare miste godset, men også å bli landsforvist (Skaar, 2014, s. 41). Øl ble ikke kun brygget for drikking, vi har eksempler fra 1200-tallet på at man benyttet øl for å døpe barn i perioder med vannmangel (Sture & Bauer, 2017, s. 43). Dette illustrerer hvor vanlig øl må ha vært, men også hvor vanskelig det må ha vært med å få tilgang på tilstrekkelige mengder rent vann. Ellers ser ikke melk ut til å ha vært særlig verdsatt som drikke. Grøn poengterer at skriftlige kilder gir et inntrykk av at melk ble ansett som drikke for barn og syke og dermed ikke dugde for de voksne: «[...] melk er for barn, øl er for voksne.» (Grøn, 1927, s. 92). Noe som ytterligere understreker ølets status som hverdagslig drikke reservert for voksne med helsen i behold.

Vi vet at vin var verdsatt, særlig da samfunnets øvre klasser foretrakk vinen (Skaar, 2014, s. 63). Vin var ikke bare noe man benyttet for å slukke tørsten. Den ble også anvendt til medisinske formål og vinen i seg selv var betraktet som medisin (Montanari, 2012/2015, s. 143). Likevel erindrer Grøn og historiker Erik Opsahl at vin ikke var lett tilgjengelig i Norge og dermed trolig forbeholdt eliten (Grøn, 1927, s. 179; Opsahl i Gyönki & Maraschi, 2022, s. 117-119). Dette understrekes i et pavebrev fra 1200-tallet hvor erkebiskop Sigurd i Nidaros forteller at noen av de norske kirkeprovinsene hadde fått vinmangel. Erkebiskopen spør paven videre om de kan erstatte altervinen til nattverden med øl. Noe paven svarte *nei* til (Sture & Bauer, 2017, s. 43). Pavebrevet gir et inntrykk av at vin ikke var noe som var lett tilgjengelig i middelalderens tidlige faser, likevel behøver ikke dette å reflektere normalen.

Til tross for dette må det nevnes at skriftlige kilder vitner om at man hadde vinstuer/vinkjellere i Bergen alt i 1389 (Grøn, 1927, s. 182) Dette later til å styrke vinens posisjon i forhold til ølet og at vin kanskje ble vanligere utover i høymiddelalderen. Videre vet man at man brygget både vin og øl ved klostre rundt om i Europa, også i Skandinavia (Gyönki & Maraschi, 2022, s. 60). Dog ble nok vinen aldri noe fast innslag i kosten, hvorav de vanlige borgerne måtte nøye seg med vann, øl og melk.

Til nå har vi vært igjennom flere aspekt ved kostholdet i middelalderen. For å avrunde dette kapittelet ønsker jeg å se på ulike forestillinger man hadde om mat i perioden som har relevans for avhandlingens hovedproblemstillinger.

### 2.2.8 Matforbud og Tabu – Hest er *ikke* best på maten

Matforbud og tabubelagt mat er viktige aspekter for å kunne forstå matkulturen i middelalderen. Som nevnt, at man lite kjøtt fra ville dyr som hjort og rein. Ikke fordi det var forbudt, men fordi det ikke var noe stort behov for slik mat. Tabubelagt mat derimot forklarer hvorfor visse typer føde ikke ble benyttet, nettopp fordi det eksisterte forestillinger rundt maten som satte begrensninger for hva man kunne spise. Flere skriftlige kilder støtter opp dette og viser til at kristendommen hadde stor påvirkning på hva man kunne spise og ikke kunne spise (Sture & Bauer, 2017, s. 51). Vi har flere eksempler på mat som var tabubelagt i perioden. Både hest, hund og katt (Grøn, 1927, s. 82). Særlig var hesten tabubelagt. Et dyr som med kristendommens inntog fort ble stemplet som ikke-mat (Skaar, 2014, s. 25; Øye, 1998, s. 53).

Bibelen nevner ellers at enkelte dyr ikke skal spises. Dette er dyr som fjellgrevling, gris og hare (Reiersen, 1999, s. 15). Det er nok lurt å stille seg noe kritisk til hvorvidt man overholdt slike forbud fra bibelens side. Den generelle befolkningen var analfabeter, og vi vet fra utgravninger og skriftlige kilder at man har spist svin. Derfor er det viktig å ikke kun se på en liste over dyr som bibelen forbyr for å utelukke dyr fra kostholdet. Man må også se på lokale forskjeller og forhold som kan ha hatt en innvirkning.

Likevel har nok deler av befolkningen spist tabubelagte dyr, men da kun i ytterste nødsfall. Borgartingsloven fastslo at man måtte være matløs i minst 7 dager, langt fra folk, og på ukjent sted før man kunne nære seg av slike «urene dyr» (katt, hund og hest) (Grøn, 1927, s. 82-83). I Gulatingsloven derimot nevnes det at straffen for å spise hestekjøtt var å bøte til biskopen, men dersom man brøt loven under langfasten kunne man risikere å miste alt gods og bli landsforvist (Skaar, 2014, s. 53). Frostatingsloven derimot, som gjaldt for Trøndelagsområdet, hadde ingen bestemmelser for konsum av hestekjøtt (Selberg, 2013, s. 19; Skaar, 2014, s. 53). Kanskje vitner

dette om at trønderne holdt fast ved gammel praksis, noe kirken føyde seg etter for deres tilfelle. Likevel gir dette oss en mulighet til å delvis utelukke visse dyr fra kostholdet nettopp fordi de ble tilskrevet *verdier* som tabu. Som medfulgte at man tok avstand fra slik mat.

Til nå har vi vært innom flere aspekter av middelalderkosten, men også helseforståelsen spilte en viktig rolle for kostholdet.

### 2.3 Helseforståelse i middelalderen

Helseforståelsen er, som vi skal se senere i avhandlingen, et viktig ledd for å forstå, ikke bare matkulturen i middelalderen, men også noen av endringene som skjer i matveien i perioden. Slik professor i medisin Aina Schiøtz påpeker er «[...] sjukdomsteoriane nyttige reiskapar i arbeidet med å forstå sjukdom, førebygging og behandling i tid og rom, [...]. Samstundes kan dei på eit individuelt plan gi innsikt i tenkjemåtar og handlingsrom, og i samfunnsstrukturar på eit meir overordna plan.» (Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 28). Jeg ønsker derfor å benytte middelaldermenneskenes helseforståelse (sjukdomsteoriane) som et ledd til å forstå hvorfor visse typer mat kan ha blitt prioritert over andre.

I middelalderen var det ikke noen selvsagt løsning for å få bukt med plagene sine. I dag går vi gjerne til en lege dersom vi er syke eller det skulle feile oss noe. Den gang var det derimot langt vanligere å søke hjelp der hjelp fantes. Alt fra kirurger og leger, en klok kone eller en munk, en prest eller en nonne, for å få hjelp (Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 35). Det finnes jo selvfølgelig kilder til alternativ medisin i dag også, man behøver ikke se lenger enn til homeopati for dette. Likevel var det et faktum at alternativ medisin, om man i det heletatt kan kalle det for det i tilfellet av middelalderen, var normen og ikke unntaket. Men som Schiøtz påpeker «Det kan likevel ikkje herske tvil om at kristendommen og den religiøse forståinga av sjukdom og helbreding, fikk eit stadig sterkare grep.» (Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 35). Altså var det kristendommen som etter hvert sto for de mest tungtveiende forklaringene for hvorfor man ble syk, og dermed ble det kirken man henvendte seg til for hjelp.

Forvalterne av kunnskap om helseforståelse i middelalderen var munkene og nonnene, som holdt til ved klostre rundt omkring i Europa (Petersen, 2018, s. 26; Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 282). Kunnskapen de satt på hadde de opparbeidet seg gjennom hundrevis av år, og med kristendommens inntog skulle også nordmennene dra nytte av deres viten. Det var ikke vanlig med institusjoner som sykehus, dermed søkte de trengende til klostrene for å bli behandlet. Folk fra alle samfunnslag søkte hjelp her. Særlig de som ikke kunne ta vare på seg selv (Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 176). Man kan si at det var munkene og nonnens plikt å se til de syke,

tørste og sultne. Nestekjærlighet var nemlig en viktig del av det å være kristen i middelalderen. Forståelsen av sykdom, helse og helbreding var knyttet tett opp mot det religiøse verdensbildet (Schjötz & Holmberg, 2017, s. 179).

I tillegg får en inntrykk av at kostholdet var langt mer sammenkoblet med helse og sunnhet, enn hva det er i dag. Dette kommer tydelig frem ved å studere matkultur i middelalderen. Ph.D. Melitta Weiss Adamson (som blant annet forsker på kokebøker, diett og medisin fra middelalderen) mener at «diet was considered an integral part of a person's overall well-being». Adamson forteller også at diett og ernæring var en av hovedstudiefeltene blant medisinske skoler i middelalderen (Adamson, 2004, s. 205). Videre viser Grøn til at urtebøkene og legebøkene ofte var forsynt med en blanding av oppskrifter på legemidlers tillagning, men også anvisninger til å lage ulike matretter. «[...] *altsaa en slags diætforskrifter*» (Grøn, 1927, s. 223). Grøn trekker frem flere eksempler på dette, blant annet var pepper regnet som både mat og legemiddel i middelalderen (Grøn, 1927, s. 160). Skaarup & Jacobsen har gjort seg lignende observasjoner hvor de viser til at det i kokebøker «[...] jævnligt angiver kommentarer til en opskrift, at retten er god for en syg mand. [...] I tidens europæiske lægevidenskab lagde man stor vægt på diætikken og betragtede derfor maden, og især den gode, krydrede mad, som vigtig for helbredet.» (Skaarup & Jacobsen, 1999, s. 24). Alt i alt vitner dette om at man betraktet mat som medisin.

Selvfølgelig har man i dag en viss forståelse av at det man putter i seg kan frembringe ulike sykdommer, eller føre til underernæring, fedme etc. Men i middelalderen var dette skillet langt mindre konkret. «Det var ikke et absolutt skille mellom hva som var mat, og hva som var medisin.» (Skaar, 2014, s. 47). Disse fløt nemlig over i hverandre. Dette manglende skillet mellom mat og medisin blir enda tydeligere når man studerer *humoralpatologien*, som vi skal se nærmere på i kapittel 3.3.

## 2.4 Oppsummering

I løpet av dette kapittelet har jeg gjort rede for hva vi vet om kostholdet i middelalderen. Alt fra hva man spiste og ikke spiste, til hvilke holdninger man hadde til ulik mat. Med dette håper jeg å ha gitt en generell forståelse av at kostholdet man hadde før ikke direkte samsvarer med det vi har i dag. Maten hadde en annen *verdi*. Noe som forklarer hvorfor man nå spiser ting man ikke spiste den gang da, og visa versa. I tillegg har vi sett at det skjer en del endringer i løpet av perioden. Svin ser ut til å ha blitt nedprioritert i kostholdet; fasten gir grunnlag for å tro at fisk, fjærkre og grønnsaker ble prioritert mere enn før; krydderier ser ut til å ha blitt



viktigere; og et urbant hagebruk later til å ha vokst frem. Felles for flere deler av kostholdet som vi har undersøkt, er at det skjer endringer fra tidlig middelalder ut til høymiddelalderen, og at kirken ser ut til å være årsaken til endringen. Endringene vi ser i perioden mener jeg man kan forklare med at det har skjedd en endring i *verdien* man tilegnet ulike typer mat.

Men før vi ser nærmere på hva som kan ha forårsaket disse endringene er vi nødt til å se på hvem det var som bestemte matens *verdi* i utgangspunktet.

### **3.0 Sosiale stratum, modeller og endring i verdier knyttet til mat**

I forrige kapittel gjorde jeg rede for hvordan ting blir tillagt *verdier* i et samfunn. Verdier som kan kommuniseres og som påvirker hvordan et samfunn forholder seg til ting, da også mat. Men hvem var det egentlig som bestemte disse verdiene? For å svare på dette ønsker jeg å benytte Norbert Elias sine teorier om *sosiale stratum*. Teorien går ut på at *sosiale stratum* som sitter med innflytelse skaper *modeller* som andre *sosiale stratum* i et gitt samfunn lever etter (Elias, 2000, s. 99). Denne teorien vil jeg videre forene med Massimo Montanari sin teori om *mat og verdier*, som jeg gjorde rede for i kapittel 2.1, for å forklare hvorfor man prioritere visse typer mat over andre i et gitt samfunn. Jeg mener altså at det er *øvre sosiale stratum* med innflytelse som skaper *modeller* som over tid endrer *verdiene* man tilskriver mat som i tur forklarer hvorfor ulike typer mat blir prioritert over andre.

Men hvilket *sosialt stratum* var det som skapte *modeller* i middelalderen som andre måtte leve etter? Det er her kristendommen kommer inn i bildet. «Etevanane (i middelalderen) var ikkje ein privat affære – dei var underlagde offentlege lover og reglar som Kyrkja heldt tilsyn med.» (Sture & Bauer, 2017, s. 51). Jeg mener dermed at kirken fungerte som et *øvre sosialt stratum* i middelalderen. Denne endringen skjedde likevel ikke over natten, og det skulle ta tid før kirken inntok denne rollen.

### 3.1 Et erkebispesete blir til i Nidaros – Kirken blir et *øvre sosialt stratum*

Norge sies å ha blitt et kristent land rundt 1030 etter Olav den Helliges død. Likevel var kristningsprosessen både lang og omstendelig, noe historiker Jon Viðar Sigurðsson hevder det hersker full enighet om i historisk forskning (Sigurðsson, 2004, s. 5). Lover som denne gir et klart bilde av at kristendommen hadde vansker for å få skikkelig fotfeste i Norge.

Rundt 1151-1152 ble Erkebispesetet i Nidaros (Trondheim) opprettet, og fungerte som dette frem til reformasjonen av kirken i 1537 (Schjøtz & Holmberg, 2017, s. 180). Opprettelsen av erkebispesetet var en milepæl for kristningsprosessen, og etter dette punktet er det

nærliggende å se på Norge som deltaker i et større kristent europeisk felleskap (Orning, 2020, s. 73; Sandvik, 1998, s. 9). Som følger av dette fikk kristendommen et stabilt fotfeste, og utøvet makt blant en befolkning som i større grad enn før tok til takke med tilværelsen sin.

Med dette stabile fotfestet fikk kirken stor makt over folk flest, og ble dypt innvevd i det norske samfunnet (Orning, 2020, s. 65). Dette synes også ved at skandinaver i denne perioden begynte å dra på korstog for å kristne sine naboer snarere enn tvert om (Sigurðsson, 2004, s. 10). Den gjengse oppfatningen er at kirken påvirket folk i stor grad. Gud var forklaringen på alt som skjedde, og han var over alt (Evans, 2017, s. 25; Orning et al., 2007, s. 90). Ikke bare rent spirituelt, men også fysisk. Historiker Hans Jacob Orning hevder at hver bygd hadde sin kirke, og at antallet kirker den gang da, som lå rundt 1300 kirker i høymiddelalderen, er det samme som i dag (Orning, 2020, s. 90). Dersom man tar i betraktning at befolkningen i middelalderen var under en tiendedel av dagens, ser man fort at kirkens innflytelse var langt større før rent fysisk (Orning, 2020, s. 22). Likevel var det ikke bare det fysiske landskapet som ble berørt, men også det mentale. Kristne verdier og det kristne verdensbildet ble formidlet gjennom prekener hver søndag (Orning, 2020, s. 149). Kirken styrte nå folks liv fra krybbe til grav og hadde dermed inntatt sin plass som et *øvre sosialt stratum* (Orning, 2020, s. 22).



Figur 3: Olav den helliges død, 1300-tallet, av Ukjent kunstner. Hentet fra Wikimedia Commons. ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Olav\\_der\\_Heil\\_ige06.jpg#file](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Olav_der_Heil_ige06.jpg#file)). Falt i det fri (Public domain)

Kirken hadde nå stor innflytelse over befolkningens daglige liv, og med dette brakte de med seg *modeller* som ville påvirke hvilke *verdier* man tillat ulike ting, da også mat. Videre i avhandlingen ønsker jeg å presentere 2 *modeller* kirken brakte med seg, som jeg mener har påvirket kostholdet til folket i større grad, gjennom å endre *verdier* man tilegnet ulike typer mat. Her snakker jeg om *fasten*, og *humoralpatologien*.

### 3.2 Modell 1 – Faste

Den første *modellen* som kristendommen brakte med seg, var fasten. Et direkte inngrep i befolkningens dagligliv og kosthold.

Fasten refererer i overordnet forstand til perioder som kirken hadde bestemt at visse typer mat var forbudt å spise (Adamson, 2004, s. 181; Reiersen, 1999, s. 11). Kun barn og syke var unntatt fasten, ellers gjaldt den for alle lag i samfunnet (Kjersgaard, 1978, s. 16). Hensikten med fasten var å forberede seg på en religiøs opplevelse ved å praktisere avholdenhet fra mat. Gjennom avholdenheten ble man «ren» og en vant over fråtseri og fristelser (Kjersgaard, 1978, s. 14; Skaar, 2014, s. 54).

Egentlig betydde fasten et totalt avkall på alt som ikke var vann eller brød. Dette slo likevel aldri igjennom for den generelle befolkningen. Det var derimot den langt mildere varianten av fasten, *fyrmen*, som Europeerne lærte seg å kjenne rundt 1100-årene. Fyrmen ble etter hvert allment akseptert og ble praktisert helt frem til reformasjonen i 1537 (Kjersgaard, 1978, s. 14-15). Generelt kan man si at det vanligste trekket ved denne formen for faste var å unngå kjøtt (Skaar, 2014, s. 50). Dermed var føde slik som fisk, vegetabilsk mat og fuglekjøtt mer ettertraktet under fasten. I visse perioder var fasten strengere enn ellers. I slike perioder var også melk, egg og fuglekjøtt forbudt å spise (Skaar, 2014, s. 50). Som følger av dette ble vegetabilsk kost høyere prioritert, men også særlig fisk da dette var den eneste proteinkilden i disse periodene. Fisken ble derfor en svært viktig matvare i hele det kristne Europa (Skaarup, 1997, s. 1).

Montanari hevder at kristendommen og fasten den brakte med seg spilte en vesentlig rolle i å likestille fisken med kjøttet i middelalderen (Montanari, 2012/2015, s. 75). Noe som til nå ikke fremkommer av de arkeologiske kildene, men for argumentets skyld underholder vi Montanari sitt sitat inntil videre. Kjøtt markerte hverdag og feiring i forbindelse med helligdager; fisk, egg og melkemat derimot markerte perioder med avholdenhet (Montanari, 2012/2015, s. 52). Noe som førte til at kjøtt var det man ønsket seg mest, mens fisk ble mindre verdsatt av befolkningen.

### 3.2.1 Hvor ofte fastet man?

De lærde strides om hvor mange dager man fastet i løpet av året. Historiker Erik Kjersgaard nevner i tilfellet av Danmark at «Selv de mindre fromme var alt i alt forpligtet til ca. 180. fyrmedage om året – halvdelen af livet – fastede man.» (Kjersgaard, 1978, s. 15). Skaar hevder at så mye som en tredjedel av årets dager var fastedager (Skaar, 2014, s. 49). Sture & Bauer nevner på sin side at det var «over hundre dager i året» med faste (Sture & Bauer, 2017, s. 53). Montanari derimot peker til at man fastet mellom 100 og 150 dager i Europa generelt (Montanari, 2012/2015, s. 93). Alt i alt er det usikkert hvor mange dager man fastet samlet, men ut fra ovenstående har det vært mellom 100-180 dager i året.

### 3.2.2 Fastet alle?

Som nevnt var fasten obligatorisk for de fleste i samfunnet. Dette ble overholdt ved å innføre straffer for dem som brøt med fasten. De eldre straffene gir inntrykk av at kirken viste nåde dersom man uvitende brøt fasten. I Gulatingsloven fremkommer det blant annet at dersom noen oppdaget at man spiste kjøtt i fasten, og påpekte dette, så skulle den som brøt fasten spytte ut maten, og skrifte til kirken. Dersom man trosset dette kunne man risikere landsforvisning (Skaar, 2014, s. 52-53). I Frostatingsloven stadfester at om en bryter fasten ved gjentatte ganger, ville dette føre til strengere straffer. Blant annet kunne en risikere å miste godset sitt til biskopen (Skaar, 2014, s. 53). Straffeomfanget varierte også i disse lovene ut ifra hvilken faste man brøt med. Visse fastedager var viktigere enn andre.

Om ikke annet vitner disse lovpålagte straffene om at det ikke bestandig var lett for kirken å sørge for at alle overholdt fasten, særlig når den først ble innført. Trolig var det også et problem at ikke alle var kjent med kalenderen, noe eksempelet fra Gulatingsloven vitner om. Det er også nærliggende å tenke at noen brøt vitende med fasten som en protest mot kirken. Dermed kan slike lover være et tegn på at kirken, tidlig i middelalderen, forsøkte å introdusere fasten gradvis for å lette overgangen til de nye skikkene for folket.

### 3.2.3 Oppsummering og refleksjon

Ettersom kirken på et tidspunkt hadde fastsatt så mye som en tredjedel av årets dager til faste, skulle en kanskje tro at dette resulterte i en stor endring i kostholdet blant befolkningen. Arkeologene Maria Sture og Egil Lindhart Bauer hevder likevel at det ikke finnes grunn til å tro at kirken har revolusjonert kostholdet i Norge. Da man allerede produserte kjøtt, fisket fisk og benyttet ville vekster i maten i førkristen tid (Sture & Bauer, 2017, s. 48). Et argument som jeg delvis stiller meg bak. Jeg ønsker dermed ikke å argumentere for at kirkens innflytelse og

fastens påvirkning førte til et radikalt annerledes kosthold over natten. Jeg mener derimot at det er snakk om en lengre overgangsfase hvor fastemodellen har preget og formet *verdiene* folk tilegnet ulik mat. Verdiendringene bør dermed kunne observeres over tid. Sett fra et slikt synspunkt har ikke kirken revolusjonert kostholdet i seg selv, men snarere hvilke *verdier* man tilegnet ulike typer mat. En endring hvor særlig *fisk*, *fjærkre*, og *grønnsaker* ble en viktigere, men også påtvunget, del av kostholdet. Noe som kan forklare hvorfor fisk og grønt nevnes sjeldent i skriftlige kilder.

Men dette var altså ikke den eneste *modellen* som kristendommen brakte med seg. For med kristendommen fulgte også en helseforståelse som sto tett sammen med kostholdet. Nemlig humoralpatologien.

### 3.3 Modell 2 – Humoralpatologi

Humoralpatologi er den andre *modellen* som kristendommen brakte med seg, og som jeg mener kan ha påvirket kostholdet. Den var et sentralt ledd i helseforståelsen i middelalderen, og har røtter som strekker seg tilbake flere hundre år før perioden (Carstens, 2014, s. 102). Vi må helt tilbake til Hippokrates sin tid, en mann som blir omtalt som «legekunstens far», for å spore humoralpatologiens opprinnelse.

#### 3.3.1 Humoralpatologiens opprinnelse

Hippokrates levde i perioden ca. 460-370 f.Kr. på øya Kos på kysten av Tyrkia. Vi vet lite om han, men det vi har kjennskap til er *Corpus Hippocraticum*. En serie på femti-sytti medisinske og filosofiske skrifter som ble til over en periode på 150-200 år. De ble overlevert som avskrifter i løpet av flere generasjoner og som Schiøtz påpeker, har disse hatt stor innvirkning på medisinsk praksis (Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 29). Humoralpatologien ble omtalt i flere av de «hippokratiske skriftene», men det er legen Galen av Pergamon som tilskrives ferdigstillingen av disse teoriene rundt 129-210 e.Kr. (Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 29). I dag er det allment akseptert at humoralpatologien dominerte medisinsk praksis til et godt stykke inn på 1800-tallet (Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 30).

### 3.3.2 Hva er humoralpatologi? – kosthold som helseforståelse

Humoralpatologien forsøker å forklare kroppen ved hjelp av de fire elementene: luft, ild, vann og jord. Disse ble i sin tur representert av kroppsvæskene: blod, gul galle, slim, og svart galle respektivt (Carstens, 2014, s. 104; Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 30). I tillegg ble de ulike humorene tilegnet ulike egenskaper og kvaliteter, slik som at blodet som var representert av elementet luft hadde kvalitetene «varm og våt» (se Figur. 4) (Carstens, 2014, s. 104). Videre var gul galle «varm og tørr», sort galle var «tørr og kald», og slim var «våt og kald».



Figur 4: Illustrasjon av humoralpatologien basert på tabell presentert i artikkelen *Humoralpatologisk medisin i tidsskriftet Michael* (Carstens, 2014, s. 104).

Slik vi ser i Figur. 4 er vann og ild motsetninger av hverandre, og jord og luft motsetninger av hverandre. Likeledes er kald og varm motsetninger, og våt og tørr motsetninger (Carstens, 2014).

Å spise for mye av en ting, eller å tilbringe tid i et visst miljø kunne forstyrre væskebalansen i kroppen, og dersom væskene ikke var i balanse kunne en bli utsatt for sykdommer (Carstens, 2014, s. 104). Derfor var en nødt til å leve et balansert liv som opprettholdt væskebalansen. På denne måten kan humoralpatologien sees på som en lærdom som lot den som fulgte den forebygge og kurere sykdom (Janick et al., 2010, s. 1592). Dette kunne gjøres igjennom årelating, svettekurer, og brekningsmiddel, men også *kosthold* lot en forebygge væskeubalanse og gjenvinne væskebalanse (Schiøtz & Holmberg, 2017, s. 30). Tanker som dette ser vi reflektert i sitater fra middelalderen som: «*Graadig mand, hvis han ikke sanser sig, æter sig en sygdom paa halsen - - -; men uvittig mand forstaar aldrig sin maves maal*» (Grøn, 1927, s. 224-225).

Hva en burde spise for å opprettholde væskebalansen ble diktert av en rekke faktorer. Blant annet årstiden man befant seg i, ens egen alder eller hvilke kroppsvæsker man hadde for mye av. I de kalde og tørre høstmånedene måtte man spise varm, våt mat; i de kalde og våte vintermånedene måtte man spise varm, tørr mat; i de varme og våte vårmånedene måtte man

spise kald, tørr mat; og i de varme og tørre sommermånedene måtte man spise kald, våt mat (Montanari, 2012/2015, s. 50). Ikke bare vitner dette om en konkret sammenheng mellom mat og helse, men også om at mat var ansett som en legitim måte å kurere helseplager på.

Alt i alt kan en gjøre et godt argument for at helse og mat var noe som hang tett sammen i middelalderen. Kanskje på visse måter i større grad den gang da, enn hva man tenker i dag. Altså er det mulig å skissere en endring fra å se på mat som både *føde* og *medisin* i middelalderen, til å se på mat som *føde* og *kilde til sunnhet/usunnhet* i dag. I dag benytter man *Paracetamol* og *Ibuprofen* for å lindre smerter, noe som før ble gjort igjennom kostholdet. Ny kunnskap om ernæring og medisin har altså endret forståelsen man før hadde om vekster og deres effekter. Det man før så på som dyder, kvaliteter, varmt og kaldt, tørt og vått blir nå målt i kalorier og vitaminer (Janick et al., 2010, s. 1595).

### 3.3.3 Spredning av humoralpatologi i middelalderen

Humoralpatologiens lære fremkommer ellers i kjente verker fra perioden rundt middelalderen slik som den arabiske boken *Tawqim al-Sihha bi al-Ashab al-Sitta* av Ibn Butlan. Denne boken ble siden oversatt til Latinsk i 1266 og ble kjent som *Tacuinum Sanitatis*, og dermed også mere tilgjengelig for lærde europeere. Denne boken ble siden trykket i nye opplag ca. 100 år senere med miniatyrer som avbilder hagebruk, innhøsting av grønnsaker, blomster, frukt og mat- og medisinske planter (Janick et al., 2010, s. 1592).

Boken inneholder også informasjon om ulike urter, grønnsaker og frukter og hvilke egenskaper man har tilskrevet disse. Eksempler på hvilke egenskaper man tilskrev ulike vekster var for eksempel at agurk kunne lindre feber på grunn av sine *våte* og *kalde* dyder, at løk kunne forbedre synet eller føre til hodepine, at sure epler kunne lindre hepatitt, at søte epler kunne styrke hjertet, at tesalvie var bra for nervene eller at safran kunne hjelpe på hørselen. (Janick et al., 2010, s. 1593-1595). Man vet at løken ble anvendt til medisinske formål gjennom hele middelalderen (Gyönki & Maraschi, 2022, s. 67). Allerede her ser vi en klar sammenheng mellom humoralpatologien og noen av de nevnte vekstene slik om agurks kalde og våte dyder. Man får med andre ord et inntrykk av at man hadde en viss forståelse av at mat kunne påvirke helsen positivt, men samtidig også negativt. Igjen ser vi paralleller med å leve balansert.

Mer nærliggende vårt eget land derimot er den Danske forfatteren og legen Henrik Harpestreng (død 1244). Harpestreng var kjent for å ha skrevet en rekke bøker om helse og kosthold i middelalderen. Åsen hevder selv at Harpestreng kan tilskrives mye av æren for at humoralpatologien etter hvert ble kjent i Norden (Åsen, 2021, s. 15). Veldig trolig har verkene

hans hentet inspirasjon fra litteratur slik som den tidligere nevnte *Tacuinum Sanitatis*. Selv om man etter hvert skulle lære seg å kjenne humoralpatologien også her i Norge var den først og fremst tilgjengelig for de som kunne lese og skrive.

Humoralpatologiens påvirkning ellers i Norden ser vi blant annet i bøker som den svenske «*En myckit nyttigh örta-book*» som ble trykket i 1628 i Sverige. (Månsson, 1628/1998). Boken var ment som en allmenn legemiddelbok og inneholder forfatterens kunnskap om en rekke planter som finnes i den svenske floraen. Boken har i alt 131 kapitler som hver tar for seg en eller flere vekster, og hvordan disse kan benyttes til å kurere eller lindre ulike helseplager. Boken henviser blant annet til *krydderier* som kanel, timian, dill, safran og rosmarin; *medisinplanter* som legekattemynte, opiumvalmue og legevendelrot; *matplanter* som ingefær, nepe, hvitløk, hagesalat, rødkål, gulrot, plomme og fiken; og *kornsorter* som rug, havre og bygg (Månsson, 1628/1998, s. 5-9). Vekstene blir beskrevet ved at de har ulike *dyder*. Disse dydene er alt fra hvorvidt de er *tørre*, *våte*, *kalde* eller *hete*. Altså en direkte parallell til humoralpatologien. Dette er bare noen få eksempler, men alle disse vekstene, og mange flere ble tilskrevet helsepositive effekter.

Helhetlig får en et inntrykk av at de ulike vekstene oftest ble benyttet mot plager som synsvansker, problemer med å late vannet, tannverk, hodepine, innvollparasitter, menstruasjonssmerter, også mot pest (Månsson, 1628/1998). Flere steder ber forfatteren leseren om å blande vekstene og krydderiene sammen for å lage miksturer og matretter, som skal kurere ulike sykdommer eller lindre lidelser. Ofte er det snakk om å blande de med vin eller honning.

Dette verket ser jeg på som et viktig ledd i å forstå humoralpatologiens påvirkning. Ikke bare for Sverige, men også for Norges del. Et naturlig kildekritisk problem synes i bokens alder. Denne avhandlingen tar for seg middelalderen, og boken ble gitt ut nesten 100 år etter periodens slutt. Likevel mener jeg at den vitner om kunnskaper som eksisterte i perioden. Kildene som forfatteren baserte seg på er nemlig gamle kilder som strekker seg tilbake til tiden rundt Kristi fødsel og frem til 1000-tallet (Månsson, 1628/1998). Det var ikke nyvunnet kunnskap, men videreformidling av kunnskap man alt hadde.

Til nå har jeg gjort rede for humoralpatologiens historie, hva den går ut på samt dens innflytelse i middelalderen. Men hva var sammenhengen mellom humoralpatologien og kristendommen? Hvordan kan vi si at dette var en *modell* som kristendommen brakte med seg?



### 3.3.4 Klosterhager – kristendom og humoralpatologi

Hagebruk ser ut til å ha vært en viktig del av hverdagen ved flere klosterordener rundt om i Europa (Åsen, 2009, s. 227). Klosterhager var svært alminnelige i Europa og det sies at ingen kloster manglet en hage mot middelalderens slutt (Åsen, 2021, s. 15). Åsen hevder at kristne tradisjoner fra England, hvor klosterhager var alminnelige, påvirket Norge i stor grad (Åsen, 2021, s. 2). Videre har vi også sett i kapittel 2.2.5 hvordan munkene og nonnene kan tilskrives en oppblomstring av det urbane hagebruket. Mat- og krydderplantene man kultiverte i hagene fikk igjennom humoralpatologien tillagt en ny *verdi* som helsefrembringende. Og som nevnt i kapittel 2.3 var klostrene tett knyttet opp mot helbreding i middelalderen, og da især humoralpatologi-modellen som dominerte klostermedisinen (Åsen, 2015, s. 14). Vi vet også at munkene og nonnene tok seg av alle trengende uansett samfunnslag. Dette var begrunnet med at man fulgte Kristi bud om å se til *alle* trengende som måtte være tørste, sultne eller syke (Schjötz & Holmberg, 2017, s. 179).

Alle de norske klostrene ble siden nedlagt som følger av reformasjonen som begynte i 1536 (Åsen, 2021, s. 2). Klostrene var dermed aktive gjennom nesten hele middelalderen. Tatt i betraktning den lange tiden klostrene var i drift, sett sammen med grunnene jeg har nevnt ovenfor, mener jeg at de må ha hatt en stor påvirkning på befolkningen i det lange løp. Dette førte til at de fleste ble eksponert for humoralpatologiens lære i løpet av middelalderen. Og etter hvert som kirken fikk mere innflytelse utover perioden, og befolkningen større tiltro til kirka, aksepterte man humoralpatologien. Noe som medførte at de fleste aksepterte at krydderier og matplanter var viktige kilder til god helse.

### 3.3.5 Oppsummering og refleksjon

Som vi har sett brakte kristendommen ny viten om en ny helseforståelse til det norske folk: humoralpatologien. En teori som knyttet helseforståelse tett opp mot kostholdet, og som har sitt opphav noen hundre år før Kristi fødsel. Teorien forklarer kroppen som et system med væsker som konstant må holdes i balanse, hvorav ulike faktorer slik som hva man spiser påvirker denne balansen, både på godt og vondt. Teorien dominerte den kristne europeiske helseforståelsen, og overlevde helt frem til 1800-tallet. Som følge av kristendommens voksende innflytelse i Norge i løpet av middelalderen, er det nærliggende å tro at humoralpatologien etter hvert hadde en betydelig innvirkning på *verdiene* man tilskrev ulike typer mat. En endring hvor vin, krydderier og matplanter ble prioritert i større grad enn før fordi de var ansett som helsepositive ut ifra humoralpatologiens lære.

### 3.4 Kan modellene spores arkeologisk? – to hypoteser

I de to foregående kapitlene har presentert og drøftet to *modeller* som har påvirket *verdiene* man tilskrev mat. Noe som førte til at man prioriterte maten annerledes enn før, og dermed kan ha resultert i kostholdsendringer. Dette ønsker jeg å undersøke igjennom det foreliggende arkeologiske kildematerialet. Jeg har derfor laget 2 hypoteser som vil danne grunnlaget for den arkeologiske undersøkelsen jeg skal gjennomføre:

1. Dersom fasten påvirket folks kosthold, bør dette kunne spores igjennom en økning av fisk, fugl, og grønnsaker i kostholdet.
2. Dersom humoralpatologien etter hvert ble kjent blant høy og lav, bør dette kunne spores igjennom en økning av vin, krydderier og matplanter i kostholdet.

I de påfølgende underkapitlene ønsker jeg å diskutere hvorvidt disse hypotesene lar seg undersøke via det arkeologiske kildematerialet.

#### 3.4.1 Modell 1 – Fisk, fjærkre og matplanter

For å kunne spore fremveksten av *fasten* og dens innvirkning på kostholdet ved bruk av det arkeologiske kildematerialet, mener jeg at dette kan gjøres ved å finne en mulig økning av fiskebein, matplanter, og fuglebein i middelalderen. De skriftlige kildene gir, som vi har sett, et klart bilde av at disse endringene skjer. Dersom man fastet 1/3 av dagene i året skulle dette tilsi at fisk, fjærkre og matplanter utgjør minst en tredjedel av kostholdet, om ikke mer, av alle fødevarerne vi finner i det arkeologiske kildematerialet. Her støter vi dog på noen problemer, og som vi har sett er det ikke snakk om noen 1/3 fordeling av slik mat.

Av hva bein fra fjærkre angår, mener jeg at det er for mye usikkerhet rundt dette til at det bør inngå i en arkeologisk analyse. Særlig da vi som nevnt ikke vet nok om fuglebeins nedbrytning over tid, men også fordi det er så dårlig representert i det arkeologiske kildematerialet at man neppe kan benytte det til å tolke hvor mye fugl man spiste. I tillegg, som belyst tidligere, ble nok de fleste tamfuglene holdt for eggens skyld, snarere enn kjøttets. Videre var det kun under noen deler av fasten at man hadde lov til å spise fjærkre, dermed er det vanskelig å forestille seg at det har utgjort en stor forskjell. Når det gjelder matplanter derimot er det problemer ved analysemetodene man benytter for å tilegne seg kunnskap om dem via de arkeologiske kildene. Her er to metoder viktig. Pollenanalyser og makrofossilprøver.

Pollenanalyser er et viktig og svært nyttig verktøy som kan fortelle mye om floraen rundt en lokalitet. Det gir oss muligheten til å tolke hvilke vekster som har grodd naturlig i nærområdet

eller som kanskje har vært kultivert, og gir oss i utvidet forstand belegg for å tolke hvilke planter som kan ha inngått i kostholdet, eller blitt benyttet til andre ting (Richer & Allott, 2020, s. 5). Altså gir materialet stort fortolkningsgrunnlag. Særlig med tanke på kosthold. Men som nevnt i kapittel 2.2.4 byr pollenanalyser på problemer slik som å skille gulrot fra selsnepe, eller kål fra ugress, og er dermed vanskelig å anvende for oppgavens formål.

Makrofossilprøver er en annen mulig kilde til informasjon om kostholdet. Ved å flotere jordmasser fra en kontekst vil makrofossilene (for eksempel frø) flyte opp til overflaten slik at en kan samle de inn og studere de (Richer & Allott, 2020, s. 6-7). Ved riktig bruk vil det være mulig å benytte metoden på steder hvor en vil forvente å finne botaniske makrofossiler som kan vitne om planter som i sin tur kan ha inngått i kostholdet. Dette fungerer veldig bra når det benyttes i latrine-kontekster. Her kan en forvente å finne frø og steiner fra for eksempel bær. Og som nevnt ser frø fra bær ut til å dominere i latrine kontekster fra middelalderen her til lands (Sture, u.å., s. 9; Griffin, 1988, s. 56; Griffin & Sandvik, 1989, s. 68).

Dette er vel og bra for slike vekster, og kan fortelle oss om en del av kostholdet. Likevel støter vi igjen på problemer. Botaniker Paula Utigard Sandvik bemerker at det er vanskelig å etterspore frø fra grønnsaker gjennom makrofossilanalyser. Nettopp fordi slike vekster etterlater få rester (Sandvik, 2000, s. 51-52). Sandvik skisserer *fem* grunner til at dette skjer: «1) Tillaging av maten som omfatter knusing eller maling, som for korn og krydder, 2) koking og tygging, 3) fordøyinga, 4) aktiviteten til insekta som lever i avfall og 5) bakteriell nedbryting og råtning.» (Sandvik, 2000, s. 10). I tillegg er det viktig å huske at planter som ikke går i frø før de blir spist, slik som kålfrukter vanskelig lar seg spore (Nordeide, 2003, s. 295). Av disse grunnene har jeg trukket to konklusjoner for denne avhandlingen. 1: det vil neppe være mulig å spore en økning av krydder i middelalderen ved bruk av makrofossilprøver, og 2: grønnsaker som har inngått i matlagingen vil være langt dårligere representert i forhold til andre vekster i slike analyser.

Da man skulle anta at det i byene etter hvert blir en økning av hagebruk, da særlig av grønnsaker som kål, slik vi så i kapittel 2, og en økning i bruk av krydder, vil dette sjeldent kunne spores via makrofossilprøver. Det er derfor vanskelig å si mye om endring eller økning i bruk av dette i byene. Ser man dette i kombinasjon med problemene jeg skisserte ovenfor, ved pollenanalyse metoden, blir det fort klart at krydder og matplanter lett kan bli usynlig i det arkeologiske materialet. Vi blir altså her nødt til å støtte oss på de skriftlige kildene for å si noe om deres utbredelse. Jeg vil derfor heller ikke undersøke dette materialet videre.

Når det kommer til fisk mener jeg at det er flere muligheter. For det første mener jeg at man bør se på all fisk som en del av kostholdet, nettopp fordi fisk man anser som «søppelfisk» blir kastet der den fiskes (Reiersen, 1999, s. 58). Slik fisk blir ikke medbragt til stedet der det konsumeres, og inngår derfor heller ikke i husholdningsavfallet. Hva fiskebein angår har vi sett at de brytes ned langt fortere enn bein fra pattedyr, særlig ved koking. Som vi så i kapittel 2.2.6 ser det ut til at koking var den vanligste metoden for å tilberede mat i perioden. Dersom dette var tilfellet, vil dette ytterligere ha redusert mengden fiskebein i kildematerialet. I tillegg har vi sett at man også har spist mye sild, som ikke synes i det arkeologiske kildematerialet, fordi beinene deres er for små til å fanges opp. Alt dette i sum gir et godt grunnlag for å konkludere at den faktiske mengden fiskebein ved deponering, i realiteten var mange ganger større enn det vi ser reflektert i det arkeologiske kildematerialet.

Dermed kan vi heller ikke sammenligne antallet bein fra husdyr og fisk som rene tall mot hverandre, nettopp fordi fisk er så underrepresentert i kildematerialet. Snarere mener jeg at vi må se etter en endring i hvordan de forholder seg til hverandre. Dersom vi klarer å spore en økning i fiskebein i forhold til pattedyrbein i perioden rundt 1150, når erkebispesetet opprettes og kristendommen får større makt, og som varer frem til reformasjonen i 1537, mener jeg at dette vil være arkeologisk bevis for at *faste-modellen* medførte en kostholdsendring. I tillegg mener jeg at man kan benytte beinmateriale fra husdyrene, som vi vet ble spist igjennom hele middelalderen, som en konstant vi kan måle fiskebeinene mot.

### 3.4.2 Modell 2 – Krydderier, matplanter og vin

For å spore fremveksten av *humoralpatologien* og dens påvirkning på kostholdet i det arkeologiske kildematerialet mener jeg at vi må se etter en økning av krydderier og matplanter i det arkeologiske kildematerialet. Fra de skriftlige kildene har vi gode forutsetninger for å kunne si om dette faktisk stemte. Når det kommer til det arkeologiske kildematerialet derimot, er vi ikke like heldige. Som nevnt i forrige kapittel er det problemer med å spore matplanter og krydderier i det arkeologiske kildematerialet. Derfor utelukker dette en undersøkelse av dette materialet.

Når det kommer til vin, etterlater ikke dette spor som kan oppdages med det blotte øye. Her må vi ty til vitenskapelige metoder for å spore dette, metoder som nylig er tatt i bruk innad forskning på matkultur. Til nå har det blitt påvist at skomakeren i gamlebyen i Oslo brukte vin til matlaging. Dette ble gjort igjennom å ta prøver av lipider på skår fra klebersteinsgryter (Garnier & Vedeler, 2021). At skomakeren kunne benytte vin til matlaging kan tyde på at vin

var mer allment tilgjengelig enn hva de skriftlige kildene gir inntrykk av. Likevel er det snakk om få prøver, og man kan ikke dermed si noe om hvorvidt dette er et enkelttilfelle, eller talende for folk flest. Ytterligere, som vi har sett i kapittel 2.2.7, er det lite som taler for at vin ble særlig alminnelig, ettersom ølet var langt vanligere. En drastisk endring av vin i kostholdet vil derfor neppe kunne la seg spore per i dag, men nye vitenskapelige metoder lover godt for fremtidige undersøkelser av dette.

Videre skulle man kanskje tro at man skal kunne si noe om utbredelsen av humoralpatologien via en økning av hager knyttet til tomter i byene. Problemet er at vi ikke har noe arkeologisk bevis for klosterhagenes eksistens her til lands, og at bynær dyrking generelt er lite undersøkt (Cadamarteri et al., 2022, s. 58; Åsen, 2021, s. 1 og 5). Trolig fordi slike hageinnhegninger lar seg neppe spore i det arkeologiske kildematerialet. Man blir altså også her nødt til å støtte seg på de skriftlige kildene.

Grunnet argumentene ovenfor, i tillegg til denne avhandlingens formelle begrensninger, har jeg valgt å ikke gjennomføre en arkeologisk analyse for å se om humoralpatologi-*modellen* endret folks kosthold. Felles for endringene denne *modellen* brakte, er at de er vanskelig eller umulig å spore arkeologisk. Jeg vil likevel diskutere muligheter rundt arkeologiske undersøkelser av humoralpatologiens innvirkning på kostholdet i kapittel 5.3.

### 3.5 Oppsummering

Som vi har sett er det flere utfordringer knyttet til bruken av det arkeologiske kildematerialet vi har for å spore en kostholdsendring som følge av de to modellene. Mye grunnet at endringene de brakte med seg, av ulike grunner, ikke etterlater seg spor som under normale omstendigheter oppdages under arkeologiske utgravninger. Likevel er det grunn til å tro at man kan spore endringen som Modell 1 brakte med seg over tid via det arkeologiske kildematerialet. Altså *faste-modellen*.

## 4.0 Arkeologisk analyse

I dette kapitelet vil jeg presentere det arkeologiske materialet, som sammen med kapittel 2 og 3 danner grunnlaget for diskusjonen i kapittel 5. Da jeg ønsker å illustrere kostholdsendringer som følge av *faste-modellen*, med bruk av et materiale *som stammer fra fem ulike arkeologiske utgravninger; som er foretatt på forskjellige steder i landet; som representerer ulike lag i samfunnet i middelalderen; som har hatt ulike problemstillinger og formål med utgravningene; som har presentert materialet på ulike måter; og med ulike*

*innsamlingsmetoder*, kan dette medføre at materialet lett blir uoversiktlig, og derfor vanskelig å sammenligne. Likevel mener jeg at det er verdt å se på flere lokaliteter for å spore endringene og da kunne si om de er representative for hele landet i perioden, snarere enn en lokalitet. For å gjøre analysen og diskusjonen mere oversiktlig har jeg derfor valgt å benytte en *ad hoc* epokeinndeling.

#### 4.1 Ad hoc epokeinndeling

Å dele inn periodene basert på begrepene jeg gjorde rede for i kapittel 1: «Vikingtiden (700-1000), tidlig middelalder (1000-1200), høy-middelalder (1200-1400) og senmiddelalder (1400-1537)»; viste seg fort å passe dårlig for sammenligningen av det arkeologiske kildematerialet. Nettopp fordi rapportene fra de ulike utgravningene hadde periodeinndelinger som ofte strakk seg over flere deler av middelalderen samtidig. Jeg valgte derfor å dele dem løst inn i «epoker» etter inndelingen som skisseres i den osteologiske rapporten fra Televerkstomten utgravningene av Karin Lykkemeier Marthinussen (Marthinussen, 1992). Hensikten med denne løsningen var å lettere kunne sammenligne og diskutere eventuelle endringer i det arkeologiske materialet, samt presentere dette på en oversiktlig måte for leseren. Likevel valgte jeg fortsatt å holde meg til begrepene «tidlig middelalder», «høy-middelalder» og «senmiddelalder» i den overordnede diskusjonen. Dette kan virke uoversiktlig, men jeg vil minne om at hensikten med epokeinndelingen er å skape et metodisk holdbart grunnlag for å spore endringer i det foreliggende arkeologiske kildematerialet. Derfor passet denne inndelingen best til akkurat dette formålet, og ikke til øvrig diskusjon.

Epoke 1 omfatter starten av 900-tallet frem til opprettelsen av erkebispesetet i Nidaros rundt 1151-1152. Epoke 2 som slutter rundt 1150 i rapporten fra Televerkstomten, viste seg fort å være et godt utgangspunkt for periodeinndelingene. Spesielt ettersom dette er rundt tiden da erkebispesetet ble opprettet i Nidaros, som også er da jeg mener vi potensielt vil kunne spore en endring i kostholdet slik jeg argumenterte for i kapittel 3 (Sandvik, 1998, s. 9). Epoke 2 slutter dermed rundt utbruddet av Svartedauden (ca. 1350) (Moseng, 2020, s. 23). Epoke 3 følger på og strekker seg frem til rundt 1550, altså til slutten av middelalderen i Norge (Melve, 2016, s. 11). Epoke 4 endte dermed som etter-reformatorisk tid. Denne epoken inngår i analysen fordi jeg mener man nok en gang vil kunne spore en endring i kostholdet blant befolkningen som følge av at kirka mister makt. Endelig inndeling blir altså:

Epoke 1 – Vikingtid frem til opprettelsen av erkebispesetet i Nidaros 1152/53 (ca. 900 til ca. 1150) 250 år

Epoke 2 – Opprettelsen av erkebispesetet i Nidaros 1152/53 frem til svarte svartedauden (ca. 1150 til ca. 1350) 200 år

Epoke 3 – Svartedauden frem til etter-reformatorisk tid (ca. 1350 til ca. 1550) 200 år

Epoke 4 – etter-reformatorisk tid frem til nyere tid (ca. 1550 til ca. 1650) 100 år

I de påfølgende underkapitlene vil jeg kort presentere de ulike lokalitetene jeg har undersøkt og deres inndeling slik jeg har organisert dem inn i «epoke-systemet» der det var mulig. I tillegg vil jeg kort henviser til særegne forhold ved de ulike lokalitetene og eventuelle forbehold jeg har tatt når de benyttes i sammenligningen. Hvert underkapittel etterfølges av tabeller som illustrerer fordelingen av det osteoarkeologiske materialet.

Jeg vil først gå gjennom materialet fra Trondheim i kronologisk rekkefølge, før jeg presenterer det fra Oslo. Materialet fra Oslo vil bli gjennomgått sist, til tross for at det er eldst, fordi det er ment å supplere materialet fra Trondheim.

Alt identifisert materiale av storfe, svin og småfe benyttes fordi disse later til å være godt representert, i tillegg til at vi med sikkerhet kan tilskrive dem som en fast del av kostholdet, som vi så i kapittel 2.2.1. Jeg har utelatt alt annet materiale fra pattedyr fordi flere av dem ikke kan tilskrives kostholdet med sikkerhet. Fugler er unnlatt fordi de etter min tolkning av materialet har en usikker plass i kostholdet. I tillegg er det nettopp fisken jeg mener er der vi eventuelt kan spore en endring i kostholdet. Som nevnt tidligere kan man med rimelig sikkerhet tilskrive alt fiskebeinsmateriale man finner som en del av kostholdet, som da er grunnen til at jeg velger å inkludere dette som en kategori. I tabellene nevnes fisk som id. og u.id. som står for identifisert og uidentifisert.

## 4.2 Trondheim

Det arkeologiske materialet fra Trondheim stammer fra utgravninger som er utført i ulike tiår. Utgravningene er godt dokumentert, og deres rapporter er lett tilgjengelig. Dette resulterte i at det arkeologiske materialet fra Trondheim representerer majoriteten av det undersøkte materialet.

### 4.2.1 Folkebibliotekstomta

Materialet fra Folkebibliotekstomta ble foreslått og vurdert tidlig i arbeidet med masteravhandlingen. Likevel ble det fort klart at materialet fra Folkebibliotekstomta hadde visse mangler. Grunnen til dette er at materialet ikke er analysert fullstendig. Rapporten har delt det osteologiske materialet inn i 10 faser som strekker seg utover tre deler. Den eldste perioden (1) omfatter fasene 1-3 som danner tidsrommet «slutten av 900-tallet frem til ca. 1125», den midterste perioden (2) omfatter fasene 4-7 som danner tidsrommet «ca. 1125 – ca. 1225», og den yngste perioden (3); fasene 8-10 omfatter tidsrommet «ca. 1225 – ca. 1475». Av disse periodene er det kun den eldste og den yngste som er undersøkt i den opprinnelige rapporten. Altså er den midterste perioden (2); fase 4-7 ikke undersøkt (Lie, 1989, s. 8). Begrunnelsen for dette var at formålet med undersøkelsen var å spore eventuelle endringer som fant sted i middelalderen, dermed ble kun den eldste og den yngste perioden undersøkt (Lie, 1989, s. 8). Derfor inngår heller ikke den midterste perioden (2) i denne avhandlingens analyse. Ytterligere passet periodeinndelingen fra denne lokaliteten dårlig inn med epokeinndelingen som jeg benytter. Derfor vil jeg benytte lokalitetens egen inndeling når lokaliteten blir omtalt videre.

Det undersøkte materialet stammer fra seks feltene. For de første tre feltene: FU, FW, og FN, ble «jorda i utvalgte områder [...] såldet og gjennomført for bein i tillegg til vanlig innsamling av bein uten sålding i resten av feltet» (Lie, 1989, s. 8). For de tre andre feltene: FT, FA og FJ, gjaldt det at så mye som mulig ble innsamlet, men for disse feltene ble det ikke foretatt noen systematisk sålding (Lie, 1989, s. 8). Rapporten går ikke inn i detalj rundt dette og det er derfor usikkert nøyaktig hvilke deler av de første 3 feltene som er såldet, og eventuelt hvor mye dette er, samt hvilke faser det omfatter. Det er derfor mye usikkerhet rundt det endelige innsamlede materialet.

I alt omfatter materialet fra Folkebibliotekstomta, som inngår i denne undersøkelsen, totalt 18459 bein hvorav, 16433 bein er fra husdyr og 2026 bein er fra fisk. Beinene fordeler seg over periode 1 og 3.



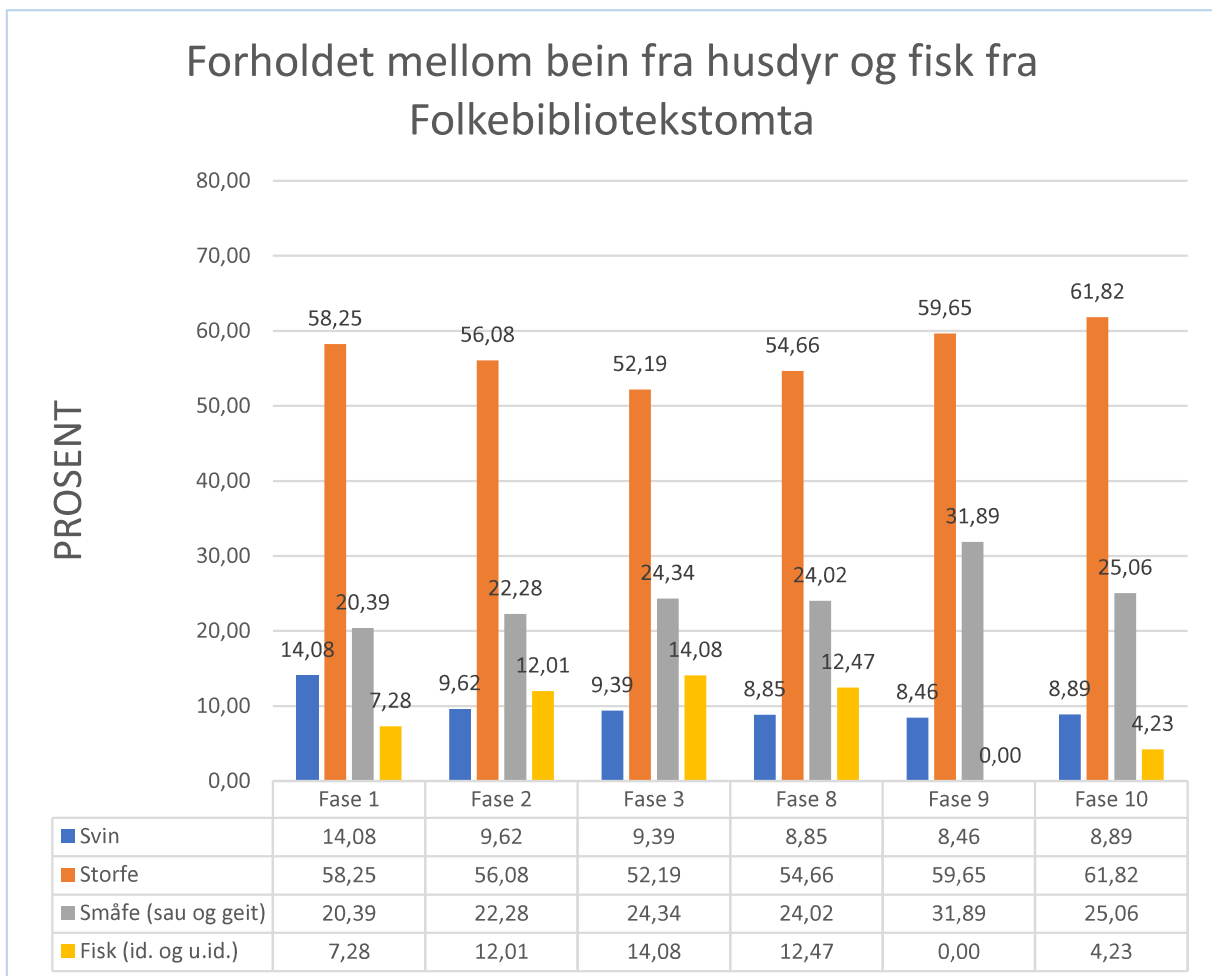
#### 4.2.1.1 Tabeller og diagram

PERIODE	FASER	TIDSROM
1	1-3	Slutten av 900-tallet – ca.1125 AD
3	8-10	1225 – ca. 1475 AD

Tabell 1: Periodeinndeling for Folkebibliotekstomta, basert på beskrivelsen av faseinndelingen som fremkommer i Dyr i Byen Meddelelser Nr.18 (Lie, 1989)

Fase	1	2	3	8	9	10
Svin	29	682	478	223	43	271
Storfe	120	3974	2657	1377	303	1885
Småfe (sau og geit)	42	1579	1239	605	162	764
Fisk (id. og u.id.)	15	851	717	314	0	129
<b>SUM</b>	<b>206</b>	<b>7086</b>	<b>5091</b>	<b>2519</b>	<b>508</b>	<b>3049</b>

Tabell 2: Oversikt over beinfragment fra Folkebibliotekstomten, fordelt på faser. Data hentet fra Lie, 1989



Tabell 3: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra Folkebibliotekstomta. Data hentet fra Lie, 1989

#### 4.2.2 Televerkstomten

Det animalosteologiske materialet fra utgravningene på Televerkstomten er, i motsetning til de andre feltene jeg diskuterer, ikke publisert som en rapport. Snarere er det snakk om en «hovedfagsoppgave i systematisk zoologi» (Marthinussen, 1992). Likevel er dette meg bekjent den eneste forskningspublikasjonen som tar for seg det animalosteologiske materialet fra Televerkstomten. I tillegg har Marthinussen tatt for seg alt materialet fra samtlige epoker som omfatter tidsrommet fra ca. 900 frem til 1850/1900, noe som gjør at materialet egner seg svært godt til den analysen jeg ønsker å utføre (Marthinussen, 1992, s. 4-5). Materialet fra Televerkstomten stammer fra delfeltene VA, VB, VC og VD (Marthinussen, 1992, s. 4). Jordmassene ble ikke såldet (Marthinussen, 1992, s. 11).

I alt omfatter materialet fra Televerkstomten, som inngår i denne undersøkelsen, totalt 15192 bein hvorav, 11535 bein er fra husdyr og 3657 bein er fra fisk. Beinene fordeler seg over Epoke 1, 2, 3 og 4.

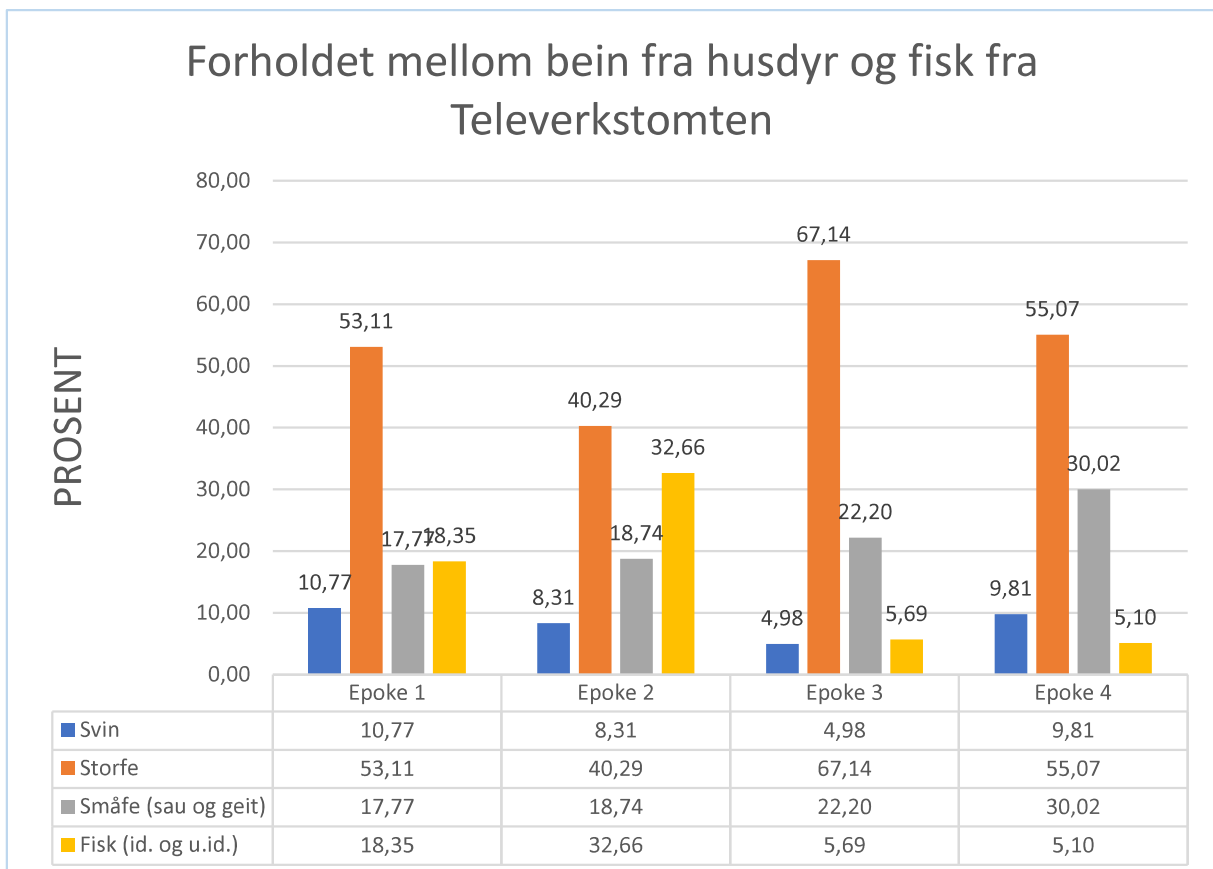
### 4.2.2.1 Tabeller og diagram

EPOKE	PERIODE	TIDSROM
1	1, 2a, 2b, 3	ca. 900 – ca.1150 AD
2	4a, 4b, (3. el. evt. 4b), (2b, 3 og 4b), 5, (4b og 5), 6, (5 og 6), (5 el. 6), (6 el. evt. 5)	ca. 1150 – ca. 1350 AD
3	7a, 7b, 7c, (6 el. 7c)	ca. 1350 – ca. 1580/1600 AD
4	8a, 8b, (8b el. evt. 8a), 8c, (8c, el. evt. 8b), 9	ca. 1580/1600 – ca. 1850/1900 AD

Tabell 4: Epokeinndeling for Televerkstomten, basert på Epokeinndelingen som fremkommer i Karin Lykkemeier Marthinussen sin hovedfagsoppgave (Marthinussen, 1992, s. 4-5).

Epoke	1	2	3	4
Svin	412	714	63	148
Storfe	2032	3461	850	831
Småfe (sau og geit)	680	1610	281	453
Fisk (id. og u.id.)	702	2806	72	77
<b>SUM</b>	<b>3826</b>	<b>8591</b>	<b>1266</b>	<b>1509</b>

Tabell 5: Oversikt over beinfragment fra Televerkstomten, fordelt på Epoker. Data hentet fra Marthinussen, 1992



Tabell 6: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra Televerkstomten. Data hentet fra Marthinussen, 1992

### 4.2.3 Erkebispegården

Det animalosteologiske materialet fra Erkebispegården stammer fra felt A og B (Hufthammer, 1999). Jordmassene fra felt A og B i Erkebispegården ble ikke såldet. Ellers er materialet samlet inn systematisk for hånd (Hufthammer, 1999, s. 9). Videre må det nevnes at Hufthammer selv hevder at materialet «ikke er representativt», da andre felt visstnok skal være mere representative (Hufthammer, 1999, s. 9). Det osteoarkeologiske materialet fra de andre feltene er likevel ikke publisert, og jeg har derfor vært nødt til å benytte dette materialet etter beste evne. Uansett mener jeg at dersom materialet viser tendenser som samsvarer med de andre feltene, vil materialet fra Erkebispegården kunne tolkes som representativt, til tross for Hufthammers utsagn.

Ellers er hverken Epoke 1 og 2 representert i analysene i rapporten (Hufthammer, 1999). Det analyserte materialet omfatter periodene 5-7 (Epoke 3) og 8-9 (Epoke 4) som er tidsrommet 1450/75 frem til 1672 AD. Dermed mangler Epoke 1, 2 og første halvdel av Epoke 3.

I alt omfatter materialet fra Erkebispegården, som inngår i denne undersøkelsen, totalt 10950 bein hvorav, 10404 bein er fra husdyr og 546 bein er fra fisk. Beinene fordeler seg over Epoke 3 og 4.

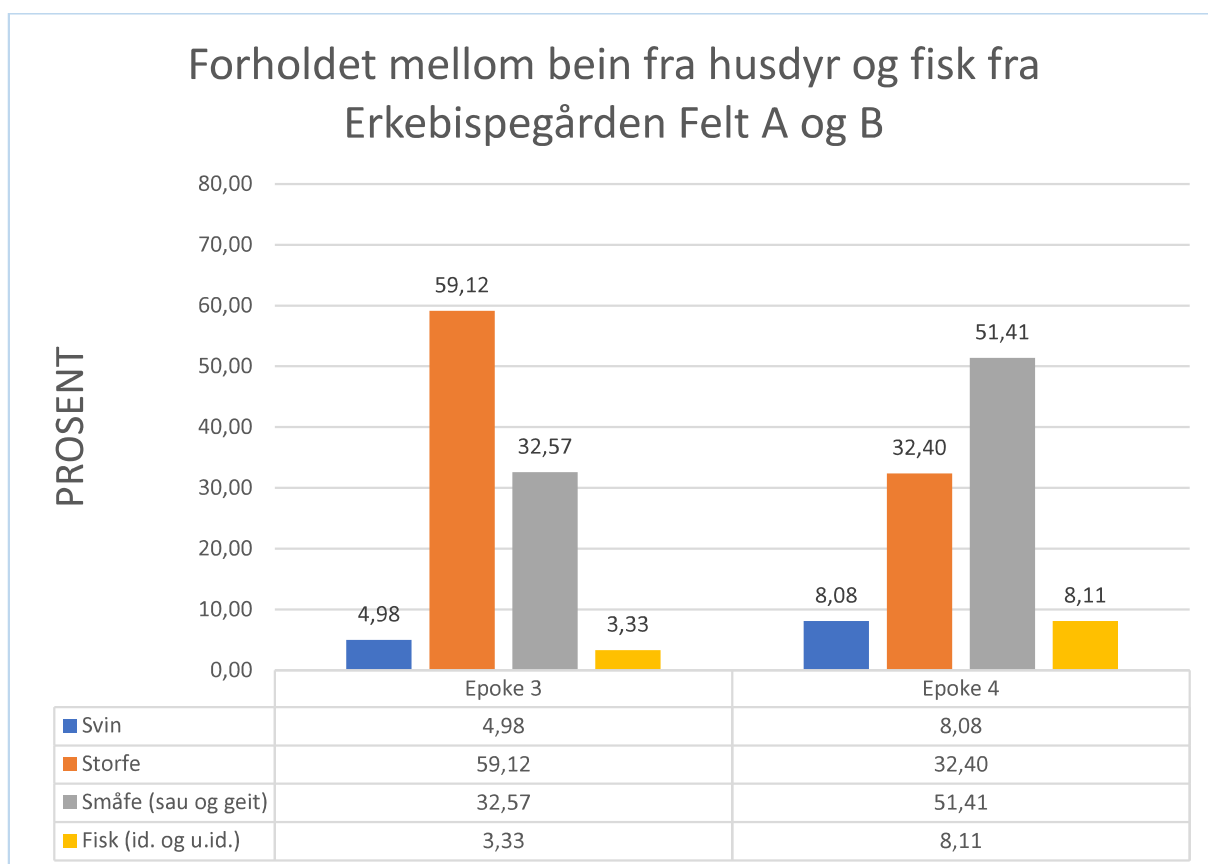
### 4.2.3.1 Tabeller og diagram

EPOKE	PERIODE	TIDSROM
3	5-7	ca. 1450/75 – ca. 1590 AD
4	8-9	ca. 1590 – 1672 AD

Tabell 7: Epokeinndeling for Erkebispegården Felt A og B basert på periodeinndelingen som fremkommer i NIKU - Temahefte 12 (Nordeide, 2000, s. 197-210).

Epoke	3	4
Svin	356	307
Storfe	4228	1231
Småfe (sau og geit)	2329	1953
Fisk (id. og u.id.)	238	308
<b>SUM</b>	<b>7151</b>	<b>3799</b>

Tabell 8: Oversikt over beinfragment fra Erkebispegården felt A og B, fordelt på Epoker. Data hentet fra Hufthammer, 1999



Tabell 9: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra Erkebispegården Felt A og B. Data hentet fra Hufthammer, 1999

#### 4.2.4 Søndre gate 7-11

Søndre gate 7-11 ble tidlig vurdert som en viktig del av analysen. Utgravningen foregikk i tidsrommet mellom 2016-2017, som gjør dette til den nyeste utgravningen som benyttes i analysen (Sæhle et al., 2021, s. 5). Derfor skulle man med rimelighet kunne anta at innsamlingsmetodene har «modnet» seg fra de en benyttet før slik som i tilfellet av Folkebibliotekstomten. Materialet fra Søndre gate 7-11 er svært godt dokumentert, men lokalitetens egenart har likevel medført at resultatene stemmer dårlig over ens med de andre lokalitetene (Sæhle et al., 2021).

De ulike fasene har meget variert materiale i den forstand at det endrer seg drastisk mellom de ulike fasene. Her ser det ut som om materialet endrer seg fra å være husholdnings- og matavfall i fase 4, til å i hovedsak omfatte bruksavfall i fase 14. Dette synes gjennom at man nesten utelukkende fant beinfragment fra gevir i fase 14 (Takken-Beijersbergen & Hufthammer, 2019). Dermed har man heller ikke mulighet til å si stort om dette materialet fra et kostholds perspektiv; hvor sammenligning av endring over tid med andre lokaliteter er formålet. Resultatene fra Søndre gate 7-11 er derfor minst representativ for denne undersøkelsen.

De utgravde feltene ble delvis såldet (Takken-Beijersbergen & Hufthammer, 2019, s. 7). Ellers må det nevnes at den animalosteologiske rapporten har en egen periodeinndeling som skiller seg fra den som benyttes i den øvrige rapporten fra lokaliteten. Fasene er de samme, men periodene og dateringene er noe endret. Jeg har derfor valgt å benytte periodeinndelingen fra den overordnede rapporten. Videre inngår ikke fase 1, 2, 11, 12 eller 13 i analysen, da det ikke forekommer analysert materiale fra dem i rapporten (Takken-Beijersbergen & Hufthammer, 2019)

I alt omfatter materialet fra Søndre gate 7-11, som inngår i denne undersøkelsen, totalt 999 bein hvorav, 611 bein er fra husdyr og 388 bein er fra fisk. Beinene fordeler seg over Epoke 1, 2, 3 og 4.

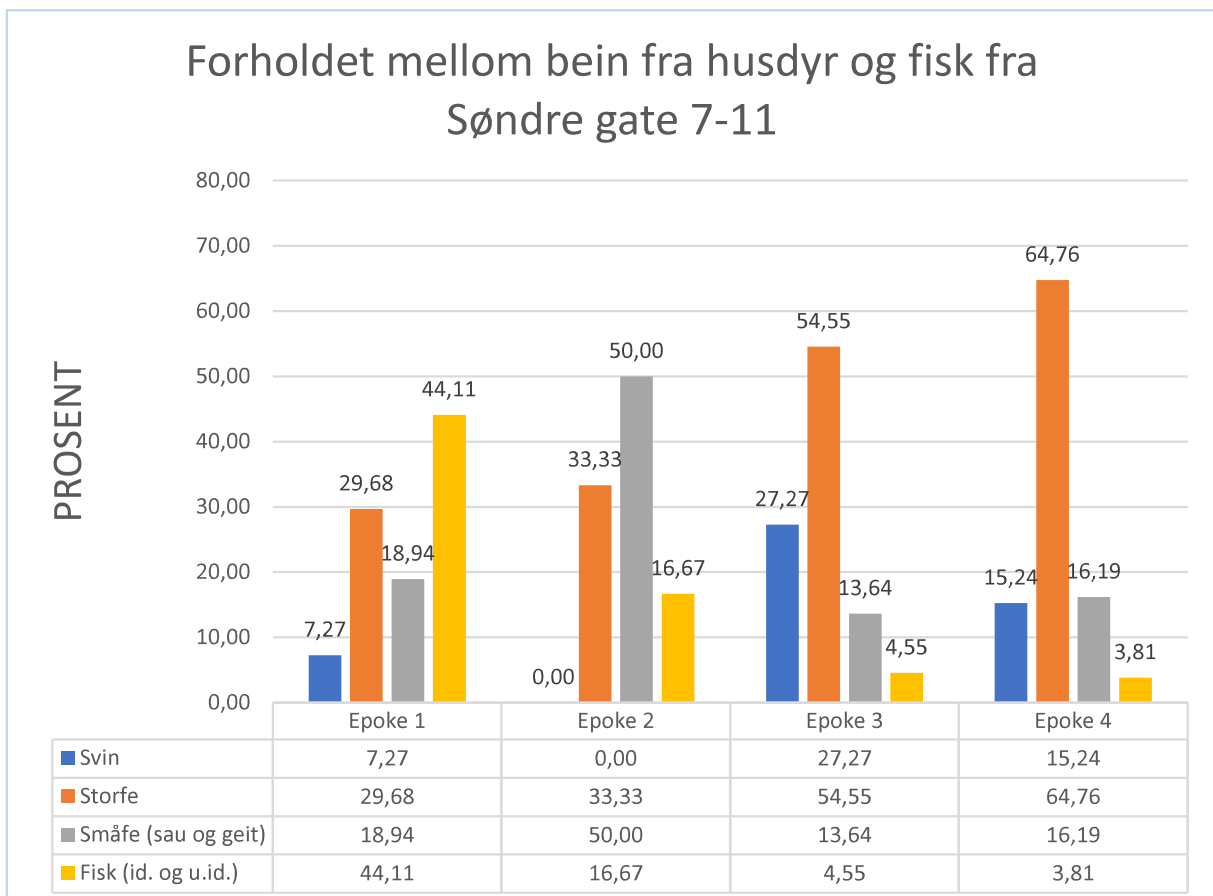
#### 4.2.4.1 Tabeller og diagram

EPOKE	PERIODE	FASER	TIDSROM
1	1-2	1-8	900/950 – ca.1060 AD
2	3	9-13	ca. 1060 – 1350/1400 AD
3	4	14	1350/1400 – 1500/1550 AD
4	5	16	1500/1550 AD – moderne tid

Tabell 10: Epokeinndeling for Søndre gate 7-11 basert på periodeinndelingen som fremkommer i rapporten «Arkeologiske undersøkelser i Søndre Gate 7-11 (Sæhle et al., 2021).

Epoke	1	2	3	4
Svin	63	0	6	16
Storfe	257	2	12	68
Småfe (sau og geit)	164	3	3	17
Fisk (id. og u.id.)	382	1	1	4
<b>SUM</b>	<b>866</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>105</b>

Tabell 11: Oversikt over beinfragmenter fra Søndre gate 7-11, fordelt på Epoker. Data hentet fra Takken-Beijersbergen & Hufthammer, 2019



Tabell 12: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra Søndre gate 7-11. Data hentet fra Takken-Beijersbergen & Hufthammer, 2019

### 4.3 Oslo

Da formålet med det osteoarkeologiske materialet fra Oslo var å fungere som et komparativt eksempel for lokalitetene fra Trondheim, ble det ikke vurdert som viktig å analysere osteoarkeologisk materiale fra mer enn en rapport. Rapporten og materialet fra «Mindets Tomt og Søndre Felt» utgravningene ble valgt fordi disse var lett tilgjengelig og vurdert som godt dokumentert.

#### 4.3.1 «Mindets Tomt» og «Søndre Felt»

Rapportene fra «Mindets Tomt» og «Søndre Felt» representerer den eldste av utgravningene som inngår i denne analysen. Utgravningen ble utført i perioden 1970-1976 (Schia, 1988, s. 7).

I hovedsak er materialet fra de to feltene plukket for hånd, med unntak av rutenettfirkant P22 i Søndre Felt som ble såldet (Lie, 1988, s. 186). Rapporten skiller ikke på hvilket felt pattedyrbeinene stammer fra. Husdyrbeinene i analysen representerer derfor både «Mindets Tomt» og «Søndre Felt». Pattedyrbeinene er ellers fordelt over de «osteologiske periodene». For fiskebeinene derimot er det kun en tabell som deler beinene inn i de «osteologiske periodene», og da kun for «Mindets Tomt». Jeg har derfor vært nødt til å sette disse tabellene opp mot hverandre, til tross for at dette kan gi et inntrykk av at fisk er ytterligere underrepresentert i forhold til bein fra husdyrene. Likevel bør ikke dette utgjøre noe problem, da jeg er ute etter å spore en endring i fordeling over tid. Utover dette må det nevnes at materialet fra «Mindets Tomt» og «Søndre Felt» utgjør den desidert største andelen beinfragmenter som inngår i denne analysen, og derfor kanskje også er mest representativt for eventuelle endringer over tid.

I alt omfatter materialet fra «Mindets Tomt» og «Søndre Felt», som inngår i denne undersøkelsen, totalt 50007 bein hvorav, 41847 bein er fra husdyr og 8160 bein er fra fisk. Beinene fordeler seg over Epoke 1, 2, og 3 og 4.



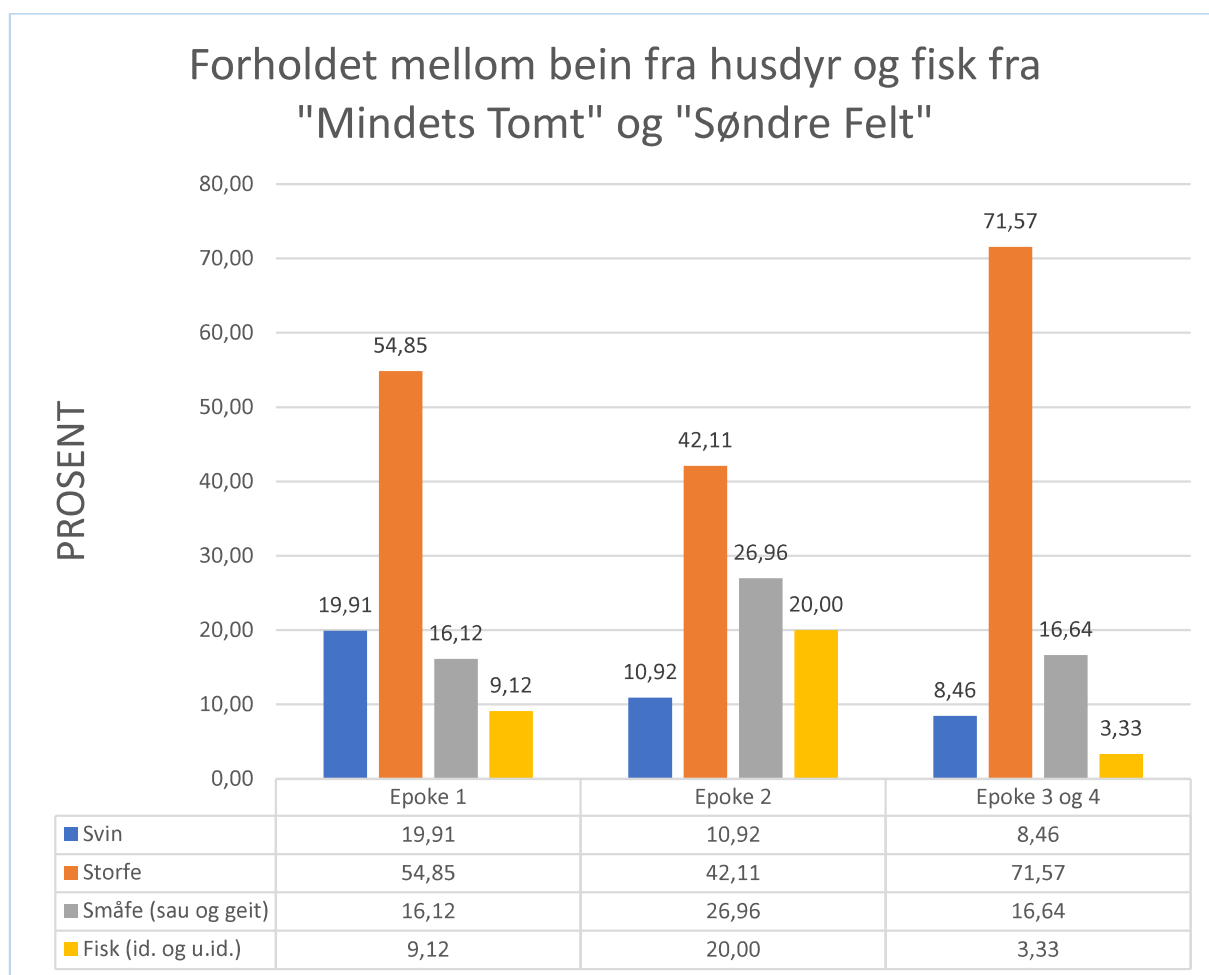
### 4.3.1.1 Tabeller og diagram

EPOKE	OSTEOLOGISK PERIODE	TIDSROM
1	I	1025 - 1125/50 AD
2	II, II/III og III	1125/50 - 1350 AD
3 og 4	IV	1350 - 1624 AD

Tabell 13: Epokeinndeling for "Mindets Tomt og Søndre Felt" basert på inndelingen av de Osteologiske Periodene slik Rolf W. Lie presenterer dem (Lie, 1988, s. 156).

Epoke	1	2	3 og 4
Svin	2474	3784	249
Storfe	6814	14587	2107
Småfe (sau og geit)	2002	9340	490
Fisk (Id. og u.id.)	1133	6929	98
<b>SUM</b>	<b>12423</b>	<b>34640</b>	<b>2944</b>

Tabell 14: Oversikt over beinfragmenter fra "Mindets Tomt" og "Søndre Felt", fordelt på epoker. Data hentet fra Lie, 1988



Tabell 15: Stolpediagram som viser forholdet mellom bein fra husdyr og fisk fra "Mindets Tomt" og "Søndre Felt". Data hentet fra Lie, 1988

## 4.4 Resultater

Denne arkeologiske undersøkelsen har produsert både ventede og uventede resultater. Det en ser i de fleste tilfellene er at fisk får en økt representasjon i forhold til husdyrene fra Epoke 1 til Epoke 2. Folkebibliotekstomta viser lignende tendenser hvor man ser en gradvis økning av fisk i forhold til husdyrene fra fase 1 til fase 3, før den synker igjen i fra fase 8 til fase 10. Som nevnt er ikke fase 4, 6, og 7 undersøkt, men sett opp mot de andre utgravningene er det nærliggende å tro at en undersøkelse av materialet ville vist at fisken styrket sin representasjon også i fase 4, 6, og 7. Ellers ser det ut til at representasjonen av storfe avhenger av fiskens. Der representasjon av fisken går opp, går også storfe ned, og visa versa. Dermed kan det se ut som fisk delvis tar over for storfe i visse perioder. I tillegg virker det som om konsum av svin synker igjennom hele middelalderen, før det får ett oppsving i Epoke 4. Småfe på sin side ser ut til å ha en noe stabil representasjon igjennom hele perioden.

Hva de uventede resultatene angår ser det ut til at representasjon av fisk øker fra Epoke 1 til 2, for så å falle ganske drastisk allerede i Epoke 3. Dette står i kontrast til hva jeg først forventet, altså at fisk skulle bli mindre representert først i Epoke 4 etter at påbudet om faste forsvant som følge av reformasjonen. Som nevnt ser Søndre Gate 7-11 ut til å bryte med de øvrige lokalitetene. Dette skyldes trolig lokalitetens egenart som ble diskutert i kapittel 4.2.4. I tillegg var det langt færre beinfragmenter fra denne lokaliteten i forhold til de andre. Sett i lys av de overensstemmende tendensene vi ser fra de andre lokalitetene velger jeg å tolke resultatet fra Søndre Gate 7-11 som ikke representativt for denne undersøkelsen.

I det påfølgende kapitlet vil jeg diskutere resultatene av den arkeologiske undersøkelsen, og om hvorvidt det er indikativ av en kostholdsendring som følge av *faste-modellen*.

## 5.0 Diskusjon

### 5.1 Modell 1 – Lovende resultater

Resultatene fra den arkeologiske analysen ser ut til å stemme godt over ens med flere av endringene i perioden som jeg gjorde rede for i kapittel 2 og 3. Innføring av *faste-modellen* som gjaldt 1/3 av dagene i året, i takt med kirkens økende innflytelse ser ut til å resultere i at fiskens representativitet øker i forhold til de husdyrene.

Med argumentene fra de foreliggende kapitlene til grunne vil jeg konkludere med at fiskens økning i middelalderen i forhold til husdyrene viser til at *faste-modellen* faktisk påvirket folks kosthold, og derfor også forklarer hvorfor man etter hvert prioriterte fisk i større grad enn før.

Ettersom man var tvunget til å spise fisk ble den tilskrevet negative *verdier* som simpelt vomfyll. Noe som også forklarer hvorfor kjøtt fra husdyr ble prioritert over fisk ellers.

Ellers ser det ut til at man etter hvert nedprioriterte svinekjøttet. Noe som kan vitne om en mulig påvirkning fra Midtøsten. Kontakten den kristne europeiske verdenen fikk med araberne i middelalderen kan være en årsak til dette. Det er viden kjent at muslimsk tro forbyr en å spise svinekjøtt. Dette kan om mulig forklare hvorfor svinekjøttet stadig ble nedprioritert i løpet av middelalderen, slik vi så i kapittel 4, til fordel for fisk og de andre husdyrene. Svinekjøttet kan ha blitt tilegnet negative verdier over tid, noe befolkningen tok til seg.

Videre må en spørre seg selv om resultatene er representative for resten av landet eller ei? Det faktum at feltene fra Oslo, som også har størst andel beinfragmenter med god margin, samsvarer bra med to av feltene fra Trondheim er en lovende start. Jeg mener derfor at metoden jeg har anvendt om mulig kan benyttes på flere lokaliteter for å spore fremvekst av fasten. Ytterligere undersøkelser ved bruk av denne metoden vil være nødvendig for å si noe mere konkret om tendensene vi ser stemmer for resten av landet, men også om mulig nærliggende land som Danmark og Sverige. Særlig ville undersøkelser av materiale fra Bergen kunne bidra til å si om tendensene vi ser reflekterer resten av landet.

En viktig observasjon i forhold til hovedproblemstillingene er hvorfor vi ser en nedgang av fiskebein allerede i høymiddelalderen til fordel for husdyrene, og hva årsaken til det kan være?

## 5.2 Hvorfor forsvinner fisken? – Økt rydding, svartedauden eller mister kirken tiltro?

Som vi har sett skjer det en endring allerede i Epoke 3, hvor fiskens representativitet svekkes i forhold til husdyrene. Noe som var uventet med tanke på at reformasjonen inntreffer i 1537, som samsvarer med starten av Epoke 4, og det først er på dette tidspunktet fasten avvikles som praksis. Man skulle dermed tro at reduksjonen av fiskebein samsvarte med dette, noe den ikke gjør. Hva kan i så fall årsaken være til at vi ser de endringene vi ser allerede i Epoke 3? Her ønsker jeg å belyse noen mulige årsaker til dette. Den første er at kulturlagene minker og konsekvensene dette får for det arkeologiske kildematerialet.

Halvveis inn i middelalderen blir kulturlagene mye mindre i en rekke byer i Norden i forhold til tidligere. Dette kan skyldes flere grunner. For det første endrer kulturlagene sammensetning og blir mere minerogene. Noe som gjør at mere surstoff slippes til og organisk materiale som

resultat av dette brytes ned hurtigere enn lag fra før dette punktet. Dersom det var tilfellet ville dette naturligvis lede til at man finner færre fiskebeinfragmenter i kulturlagene.

En annen mulig årsak til at fiskebeinfragmentene forsvinner er svartedauden. Svartedauden fant sted rundt samme periode som vi ser en nedgang i fiskebein, og de påfølgende pestepidemiene som preget resten av middelalderen resulterte i en stor befolkningsnedgang (Christophersen et al., 2020, s. 335). Noe som kan ha fått flere konsekvenser. For det første resulterte befolkningsnedgangen i mindre avfall og derfor mindre kulturlag. I tillegg som arkeolog Axel Christophersen påpeker kan pestepidemiene ha fremprovosert en endring i hvordan man håndterte avfallet i byene. Noe som gjorde at avfallet etter hvert ble ryddet opp og deponert utenfor byområdene (Christophersen et al., 2020, s. 335). Middelalderens sykdomsforståelse hang tett opp mot miasmeteorien hvor ubehagelige lukter var sett på som smitekilder (Carstens, 2014, s. 109). Dersom fiskelukt ble ansett som vondt er det nærliggende å tro at man nå fraktet dette avfallet andre steder slik at man ikke skulle bli smittet av miasmene som eksisterte i den vonde lukten som fiskeavfallet avga.

En noe dristig årsak kan være at man har spist langt mere sild enn større fisk, slik som tørrfisk, etter 1350. Sildebein er mindre enn bein fra torsk og er, som vi har sett, derfor også vanskeligere å oppdage under arkeologiske undersøkelser. Dette kan muligens ha resultert i at fiskens representativitet svekkes, nettopp fordi den ikke oppdages arkeologisk. Videre vet vi at tørrfisk ble svært ettertraktet ellers i Europa etter svartedauden og at prisen dermed økte enormt. Tørrfisk var på dette tidspunktet verdt mere enn korn (Gyönki & Maraschi, 2022, s. 87). Kanskje har man derfor eksportert tørrfisk til utlandet i mere storstilt skala for økonomisk vinning, og dermed valgt å konsumere sild her hjemme. Noe som i tur resulterer i at man finner færre fiskebein.

Eventuelt kan nedgangen i fiskebein være et resultat av at man rett og slett mistet tiltro til kirken. Kirken som *øvre sosialt stratum* var de man gikk til med problemene sine, og i møte med pestepidemiene som herjet i løpet av middelalderen er det nærliggende å tro at kirkens maktesløshet resulterte i at folket mistet tiltro til kirken. Etter flere år med avholdenhet fra kjøtt, som var det man ønsket seg mest, er det nærliggende å tro at man ville gripe første mulighet til å spise mere av dette. Dersom det er tilfellet vil økning, og videre minskningen, av fiskebeinfragmenter være et interessant speilbilde av kirkens innflytelse over befolkningen under middelalderen. Hvor økning representerer kirkens økende makt, hvorpå minskningen representerer kirkens svekkede makt i møte med pestepidemiene.

Om mulig kan også alle de ovennevnte grunnene ha bidratt til resultatene vi så i kapittel 4. Om ikke annet er det sikkert at det kreves videre forskning rundt denne problematikken og testing av de ulike hypotesene jeg har pekt på.

### 5.3 Modell 2 – Andre muligheter

I kapittel 3 diskuterte jeg blant annet hvorvidt det var mulig å spore fremvekst av humoralpatologien og dens innvirkning på kostholdet arkeologisk. Jeg kom frem til at dette, per nå, ikke var mulig. Likevel ønsker jeg å diskutere mulighetene rundt videre forskning på humoralpatologien gjennom bruk av arkeologisk kildemateriale.

Dersom en underholder tanken om at urbant hagebruk stadig ble viktigere, og at den generelle befolkningen tok til seg humoralpatologiens lærdom fra klostrene, hvorfor har vi ikke funnet noe arkeologisk materiale her til lands som beviser hagenes eksistens (Åsen, 2021, s. 1 og 5)? Fra England har man flere kilder, både arkeologiske og skriftlige, som peker på deres eksistens i løpet av middelalderen. Ikke bare at de eksisterte, men også at det på et tidspunkt var så stor etterspørsel på frukt og grønnsaker fra disse at det skapte trengsel på markedet i England (Thick, u.å., s. 5).

Miniatyrer fra sentral litteratur i middelalderen som i den tidligere nevnte *Tacuinum Sanitatis* skildrer også middelalderen som en periode hvor hagebruk var en viktig del av det daglige liv (Janick et al., 2010). En kan selvfølgelig avfeie slike kilder ved å si at de simpelthen ikke er representative for vårt land, men vi har likevel flere skriftlige kilder som omtaler hager her til lands. Da i ulike kombinasjoner med ordet *garðr*, slik som: kalgarðr, grasgarðr, humlagarðr etc. (Øye, 1998, s. 18). Noen av disse begrepene slik som *grasgarðr* fremkommer mere formelt blant annet i landsloven (Øye, 1998, s. 18).

Utover de skriftlige kildene har vi også nyere arkeologiske funn som peker i positiv retning for byhagenes eksistens. Under utgravninger på Torvet i Trondheim ble det avdekket omfattende spor etter åkre og hager fra middelalderen med varierende alder. I noen tilfeller er det snakk om dyrking som har pågått siden eldre jernalder. Arkeolog Julian Cadamarteri kommenterer at det ser ut til at mesteparten av bebyggelsen som i dag utgjør Torvet først kom til rundt 1400- og 1500-tallet, og at området var dyrket før dette (Cadamarteri et al., 2022, s. 58).

Ellers er det flere grunner til at man ønsket seg urbane hager i middelalderen. Som Sture og Bauer påpeker kan man ha ønsket å kultivere hager i et forsøk på å synliggjøre sin rang i samfunnet. Altså at hagene eksisterte som et statussymbol, hvor eierens rikdom og kontakt med resten av omverdenen ble understreket og tydelig for alle som ville se (Sture & Bauer, 2017, s.

49). En annen mulig årsak til å ville ha hager er at de sikret byen tilgang på ferske grønnsaker (Cadamarteri et al., 2022, s. 58). Hagene kan også ha blitt plantet av rent estetiske grunner. Et slags avbrekk fra byens ellers gråe tilværelse. Vi har også kilder fra England som vitner om at grønn var ansett som en «sunn» og «helsefrembringende» farge i middelalderen, noe som vitner om at man tilegnet vekster positive *verdier* (Fay, 2015, s. 119). Om ikke annet kan man slutte fra dette at middelaldermenneskene hadde en viss anelse om hva som var sunt og hva som var usunt. Disse forestillingene bygde på assosiasjoner og den kunnskapen de hadde. Dette åpner i tur for å trekke inn paralleller om byhagene som steder hvor en kunne komme seg vekk fra byens potensielt farlige lukter, og inni et område hvor ens kropp ikke sto i fare for å komme i ubalanse av de ellers skadelige miasmene som florerte i byområdene. Altså eksisterer det flere ulike motiverende faktorer som kan ha ført til at man ønsket å kultivere byhager.

Dersom hagebruk i hovedsak var noe som angikk munkene som levde ved klostrene, kan det da også hende at man ikke hadde byhager i vesentlig grad før etter klostrenes avvikling. Som Thick argumenterer for i Englands tilfelle ville det da vært naturlig for munkene som holdt til ved klostrene å tilpasse sine ferdigheter og kunnskaper til andre ting, da kanskje som private gartnere, eller gartnere for andre (Thick, u.å., s. 16). Dersom dette er tilfellet, vil man kanskje ikke se en oppblomstring av vanlige byhager her til lands før etter 1536 som er tidspunktet alle klostrene ble avviklet i Norge (Åsen, 2009, s. 227). Altså etter perioden hvor kulturminner er automatisk fredet. Noe som kan ha resultert i mangel på arkeologisk bevis for byhagenes eksistens. Til tross for hvor forlokkende en slik tanke kan virke har man ikke rikelig med empiri for å kunne anse dette for annet enn en svakt underbygd hypotese.

Et annet problem en støter på når det gjelder klosterhagene er at de rett og slett forsvinner. Åsen trekker frem at klosteret på Tautra, som ligger nordøst for Trondheim, i 1817 hadde synlige rester etter en hage. Denne hagen ble siden utgravd i 1879, men at alle spor av hagen hadde forsvunnet rundt starten av 1900-tallet (Åsen, 2021, s. 8). Det ville ikke være usannsynlig å tenke at slike synlige spor etter disse hagene forvitrer da plantene som vokser der ikke lenger blir kultivert. Åpenbare synlige spor etter flere av disse er nok derfor også dessverre tapt.

En siste mulighet kan rett og slett være at man har gravd på feil sted, og derfor heller ikke har funnet spor etter urbant hagebruk som et resultat av dette. De nevnte arkeologiske undersøkelsene på Torget i Trondheim peker til at dette er tilfellet (Cadamarteri et al., 2022, s. 58). I all fall når det kommer til større åkerområder. Mindre kjøkkenhager inne i byene har ennå til gode å påvises. Hva klosterhagene angår trekker Åsen frem at hagene rett og slett kan ha

vært lokalisert lenger unna klosterbygningene som en mulig årsak til at slike ikke har blitt oppdaget (Åsen, 2009, s. 229).

Til tross for manglende arkeologisk bevis på kloster- og byhager her til lands finnes det håp. I en nyere utgravningsrapport som omhandler en utgravning av Klostergata 47 i Trondheim, viser ulike undersøkelser til at det kan ha foregått hageaktivitet. Rapporten viser til at det er botaniske spor etter planter og vekster som har blitt funnet i tilknytning til Elgeseter kloster. Mengden av materialet omtales som «begrenset», men viser likevel til tilstedeværelse av et bredt utvalg nyttevekster, ugress og korn (Øiangen & McLees, 2021, s. 91). Altså kan det her være snakk om arkeologisk påvisning av klosterhageaktivitet. Nye funn vil forhåpentligvis kunne gi ytterligere svar når det gjelder utbredelse av kloster- og byhager i fremtiden.

Uansett mener jeg at det ville vært av stor interesse å få utført arkeologiske undersøkelser av flere av klostrene vi har her til lands. Særlig da dette kan bidra til vår forståelse av disse stedene som potensielt viktige aktører når det kommer til urbant hagebruk, men også deres rolle som mulige kilder til et mer variert kosthold for byboerne.

## 6.0 Sammenfatning og kommentarer

### 6.1 Oppsummering

Denne masteravhandlingen har hatt som formål å undersøke om det skjer endringer i kostholdet i middelalderen i Norge, å undersøke om de eventuelle endringene kan spores arkeologisk, samt diskutere hva grunnen eventuelt var til at man endret hvordan man prioriterte mat.

I løpet av kapittel 2 har vi fått et overblikk over forskningshistorien rundt mathistorie i middelalderen i Norge. Vi har sett på en del viten og teorier om ulike aspekter ved kostholdet som eksisterer fra før, samt hvordan kosthold og helse hang tett sammen i middelalderen. I tillegg har jeg benyttet Massimo Montanaris teori om *mat* og *verdier* for å vise at smak og preferanser, tross dets subjektive aspekt, kan studeres og kommuniseres via å studere flere aspekter av en kultur.

I kapittel 3 benyttet jeg Norbert Elias sine teorier om *sosiale strata* og *modeller* for å analysere to *modeller* som jeg mener kan ha hatt en påvirkning på, og derfor også på sikt har endret, kostholdet i middelalderen. Disse modellene, *fasten* og *humoralpatologien*, argumenterte jeg for at spredte seg til alle sjikt i samfunnet i takt med kirkens økende makt og innflytelse. Noe jeg har gitt belegg for at fant sted i varierende grad gjennom bruk av skriftlige og arkeologiske

kilder. Videre så jeg på hvordan disse to modellene potensielt kunne spores i det arkeologiske kildematerialet, og eventuelle utfordringer ved dette. Her besluttet jeg å undersøke *faste*-modellen nærmere og skrinlegge videre undersøkelser av *humoralpatologi*-modellen. Dette ble begrunnet både i de formelle rammene satt av masteravhandlingen, i tillegg til at *humoralpatologi*-modellen bød på for mange kildekritiske og metodiske problemer til at videre undersøkelse av modellen ville kunne by på tilfredsstillende resultater. Kapittel 2 og 3 svarte dermed på første del av problemstilling 1.

I kapittel 4 la jeg rammeverket for den metodiske analysen av det osteoarkeologiske materialet som skulle benyttes for å undersøke om *fasten* som modell kunne spores arkeologisk. Her benyttet jeg materiale fra fem ulike utgravninger rundt om i landet, fire fra Trondheim og en fra Oslo. Her ble husdyr og fiskebein materiale fra hver enkel utgravning presentert i egne tabeller og diagrammer. Stolpediagrammene viste prosentvis hvordan beinfragmenter fra de ulike dyrene forholdt seg til hverandre over tid. I tre av de fem undersøkte lokalitetene var det tydelig at fiskebein økte drastisk i tidlig middelalder, for så å synke i høymiddelalderen om lag år 1350, hvilket jeg mener korrelerte bra med kristendommens økende innflytelse fra tidlig middelalder frem til høymiddelalder. Likevel stupte fiskebeinenes representativitet i forhold til de tre andre husdyrene før reformasjonen og *faste*-modellens avskaffelse. Noe som var et uventet resultat. Kapittel 4 svarte dermed på andre del av problemstilling 1.

Via diskusjonen i kapittel 5 har vi drøftet resultatene fra analysen i kapittel 4 med bruk av Montanari sin teori om *mat* og *verdier* for å forklare hvorfor man prioriterte visse typer mat over andre; hvorvidt resultatene fra kapittel 4 er representative for resten av landet; hvorfor fiskens representativitet stuper før *fasten* ble avskaffet; samt andre muligheter for fremtidige studier av *humoralpatologi-modellen* fra et arkeologisk perspektiv. Kapittel 5 svarte dermed på problemstilling 2.

## 6.2 Videre forskning

Til tross for å ha supplert forskningen på norsk middelaldermathistorie har denne avhandlingen etterlatt noen tråder som bør undersøkes videre. For det første ville det vært interessant å undersøke kildemateriale fra andre middelalder lokaliteter med samme teoretiske rammeverk og metodiske grep som jeg benyttet for å undersøke *fastens* innflytelse på befolkningen. Ikke bare andre lokaliteter i Norge slik som Bergen, men også nærliggende land slik som Sverige og Danmark vil kunne bidra til å øke vår forståelse av fastemodellen sin innvirkning på kostholdet, og også om mulig kunne benyttes som en indikator for å illustrere



økt kirkelig makt i et område. Dersom det skulle resultere i flere tilsvarende resultater vil det love godt for å underbygge resultatene fra denne avhandlingen.

Når det kommer til *humoralpatologien*, gjenstår det mye. Forskningen jeg har presentert frem til nå er et godt underlag, og jeg mener at ved bruk av den teoretiske tilnærmingen jeg har benyttet, vil *humoralpatologien* og dens mulige innvirkning på det arkeologiske kildematerialet kunne belyses bedre. Spesielt dersom latente og nye vitenskapelige metoder tas i bruk. Det kan også bidra til å øke vår forståelse av hvordan mennesker i middelalderen forholdt seg til kostholdet, til forskjell fra mennesker i dag.

Det vil også være av stor interesse å undersøke utbredelsen av det urbane hagebruket og, i Norges tilfelle, om hvorvidt dette gjenspeiler tendensene vi ser i resten av Europa. Dette kan bidra til å øke vår forståelse og viten om det urbane kostholdet i middelalderen, og vil om mulig gi oss et bredere og mere nyansert perspektiv på kostholdet og mulige kostholdsendringer man hadde før i tiden.

### 6.3 Konklusjon

Endringen vi ser i kostholdet er, ut ifra perspektivene presentert i denne masteravhandlingene, et resultat av endringer i matens verdi, snarere enn en bevisst massiv omveltning av kostholdet. Matens verdi er kulturelt betinget og dikteres av samfunnets elite eller *øvre sosiale stratum*. Jeg har i denne masteravhandlingen forsøkt å begrunne med empirisk materiale at den påviste endringen i matveien kom i form av nye levesett eller *modeller* som på ulike måter påvirket folks liv. Endringene fra disse modellene påvirket folk over tid og var et resultat av at Norge etter hvert inntok sin plass i et kristent europeisk fellesskap. Økt innflytelse fra kirkens side, samt økt kontakt med omverdenen som et resultat av dette, bidro til rikere tilgang på medisinsk informasjon, ny kostholdspraksis, og nye råvarer. De nye praksisene ble i første instans tatt i bruk av samfunnets *øvre sosiale stratum*, som kirken ble i løpet av middelalderen. Gjennom praksis, og erfaring, spredte informasjonen og verdier seg fra de kristne kretser til folk flest.

Den første av disse modellen var *fasten*. Et direkte inngrep i folks hverdag hvorpå det var forbudt å spise kjøtt cirka en tredjedel av årets dager. Fisk derimot var tillat, og derfor spiste man etter hvert langt mere fisk enn før. Her ble fisken tilskrevet nye verdier som kjedelig vomfyll i forhold til kjøtt som var det man ettertraktet mest. Denne endringen reflekteres arkeologisk hvorpå fiskens representativitet i det osteoarkeologiske kildematerialet øker i forhold til husdyr fra tidlig middelalder frem til starten av høymiddelalderen. Etter dette stupet

fiskens representasjon tilbake til tidligere nivåer allerede i høymiddelalderen, til tross for at fasten ikke ble avskaffet før reformasjonen i 1537. Dette kan skyldes ulike årsaker slik som at kirkens makt minker, synkende befolkning, endret avfallshåndtering, eller eventuelt dårlige bevaringsforhold.

Den andre modellen var *humoralpatologien*. Dette var ikke et direkte inngrep i folks liv, men snarere en teori som gikk ut på at kosthold ikke bare var en kilde til ernæring, men også medisin. Man kunne spise og holde seg frisk ved å balansere kostholdet ut ifra hvilken mat man inntok, hvilken årstid man befant seg i, ens alder, og eventuelle egenskaper maten man inntok hadde. Ulike sykdommer resulterte i kroppens ubalanse, og kostholdet kunne både forebygge og lindre denne ubalansen. Denne modellen ble praktisert av munkene og nonnene ved klostrene hvor de hadde klosterhager til dyrking av urter, matplanter og medisinplanter. Deres praksis og deres viten har om mulig spredt seg til resten av befolkningen over tid. Ulik mat slik som grønnsaker og frukt har derfor blitt tilskrevet en ny verdi som helsefrembringende, særlig krydder fra Midtøsten ble svært ettertraktet for sine helsepositive effekter. Dette synes i skriftlige kilder, og i andre land. Denne modellen er imidlertid ikke blitt påvist arkeologisk som følger av utilstrekkelig arkeologisk kildemateriale/empiri, og vi har dermed ikke tilstrekkelig med informasjon for å kunne si noe konkret om hvorvidt denne modellen faktisk endret kostholdet sett fra et arkeologisk perspektiv.

## Referanseliste

- Adamson, M. W. (2004). *Food in Medieval Times*. Greenwood Press.
- Bourdieu, P. (1996). *Distinction: a social critique of the judgement of taste* (R. Nice Overs.) (8. utg.). Harvard University Press. (Opprinnelig utgitt 1979)
- Braudel, F. (1982). *Civilisationer och kapitalism : 1400-1800 : 1 : Vardagslivets strukturer : det möjligas gränser* (Vol. nr. 1). Gidlunds.
- Cadamarteri, J. P., Reed, I. W. & Pedersen, B. A. (2022). *Torvet i Trondheim*. Museumsforlaget.
- Carstens, S. (2014). Humoralpatologisk medisin. *Michael: publication series of the Norwegian Medical Society*, 2014(1), 101-112.
- Christophersen, A., Overskaug, K. & Røskaft, M. (2020). *Under Trondheim : fortellinger fra bygrunnen* (Vols. 3–2020). Museumsforlaget.
- Crescenzi, P. (1230-1320). *Le jardin* [Bilde]. Wikimedia Commons.  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Profits\\_champetres\\_5.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Profits_champetres_5.jpg)
- Dybdahl, A. (Red.). (2000). *Osteologisk materiale som historisk kilde*. Tapir.
- Elias, N. (2000). *The civilizing process: sociogenetic and psychogenetic investigations*. I E. Dunning, J. Goudsblom & S. Mennell (Red.). Blackwell Publishing.
- Evans, G. R. (2017) *A short history of Medieval Christianity*. I.B.Tauris & Co. Ltd.
- Fay, I. (2015). *Health and the city: disease, environment and government in Norwich, 1200 1575*. York Medieval Press.
- Flavin, S., McClatchie, M., Montgomery, J., Beglane, F., Dunne, J., OCarroll, E. & Parnell, A. (2021). An Interdisciplinary Approach to Historic Diet and Foodways: The FoodCult Project. *European Journal of Food Drink and Society*, 1(1), 21–54.  
<https://doi.org/10.21427/ggk9-xn22>
- Griffin, K. & Sandvik, P. U. (1989). *Fruktar, Frø og Makrofossiler – Funksjoner og aktiviteter belyst gjennom analyser av jordprøver* (Vol. nr. 19). Riksantikvaren, Utgravningskontoret for Trondheim.

- Griffin, K. (1988). Plant remains. I E. Schia (Red.), *De arkeologiske utgravninger i Gamlebyen, Oslo. Bind 5/Volume5. "Mindets tomt" - "Søndre felt". Animal bones, moss-, plant-, insect and parasite remains.* (s. 15-108). Alvheim & Eide Akademisk Forlag.
- Grindeland, J. M. (2023, 20. april). Selsnepe. I *Store norske leksikon*. Hentet 20. april 2023 fra <https://snl.no/selsnepe>
- Grøn, F. (1927). *Om kostholdet i Norge indtil aar 1500*. Det Norske Videnskaps-Akademi i Oslo.
- Gyönki, V. & Maraschi, A. (Red.). (2022). *Food Culture in Medieval Scandinavia* (1st ed., Vol. 15). Amsterdam University Press. <https://doi.org/10.1017/9789048540235>
- Hufthammer, A. K. (1999). *Utgravningene i Erkebispegården i Trondheim: kosthold og erverv i Erkebispegården : en osteologisk analyse* (Vol. nr. 17). NIKU.
- Janick, J., Daunay, M. C. & Paris, H. (2010). Horticulture and Health in the Middle Ages: Images from the Tacuinum Sanitatis, *HortScience horts*, 45(11), 1592-1596.
- Kjersgaard, E. (1978). *Mad og øl i Danmarks middelalder*. Nationalmuseet.
- Kulturhistorisk museum. (2022, 9. november). *Matkultur i middelalderbyene (FOODIMPACT)*. <https://www.khm.uio.no/forskning/prosjekter/foodimpact/index.html>
- Lie, R. W. (1988). Animal bones. I E. Schia (Red.), *De arkeologiske utgravninger i Gamlebyen, Oslo. Bind 5/Volume5. "Mindets tomt" - "Søndre felt". Animal bones, moss-, plant-, insect and parasite remains.* (s. 153-196). Alvheim & Eide Akademisk Forlag.
- Lie, R. W. (1989). *Dyr i byen - en osteologisk analyse* (Vol. nr. 18). Riksantikvaren, Utgravningskontoret for Trondheim.
- Marthinussen, K. L. (1992). *Et Osteologisk Materiale Fra Televerkstomten – Undersøkelse av et utgravd beinmateriale fra middelalderens Trondheim (Nordre gt.1)..* [Hovedfagsoppgave]. Universitetet i Bergen.
- Melve, L. (2016). Introduksjon. *Hva er middelalderen.* (s. 7-15). Universitetsforlaget.

- Montanari, M. (2015). *Medieval tastes : food, cooking, and the table* (B. A. Brombert, Overs.). Columbia University Press. (Opprinnelig utgitt 2012)
- Moseng, O. G. (2020). *Pesten kommer – Svartedauden og verdens pestepidemier*. Kagge forlag.
- Månsson, A. (1998). *Den herlige urteboken fra 1628* (A. B. K. Ellingsen Overs.). Kolibri Forlag. (Opprinnelig utgitt 1628)
- Nicholson, R. A. (1996 a). Bone Degradation, Burial Medium and Species Representation: Debunking the Myths, an Experiment-based Approach. *Journal of Archaeological Science*, 23(4), 513–533. <https://doi.org/10.1006/jasc.1996.0049>
- Nicholson, R. A. (1996 b). Fish bone diagenesis in different soils. *Archaeofauna*, 1996(5), 79-91.
- Nicholson, R. A. (1998). Bone Degradation in a Compost Heap. *Journal of Archaeological Science*, 25(5), 393–403. <https://doi.org/10.1006/jasc.1997.0208>
- Nordeide, S. W. (2003). *Erkebispegården i Trondheim: Beste tomta i by'n*. Unipub AS.
- Nordeide, S. W. (Red.). (2000). *Utgavningene i Erkebispegården i Trondheim – Excavations in the Archbishop's Palace: Methods, Chronology and Site Development*. [NIKU Temahefte nr. 12]. NIKU.
- Orning, H. J. (2020). *En Kort Introduksjon til Norge i Høymiddelalderen*. Cappelen Damm Akademisk.
- Orning, H. J., Hamran, O., Hansen, S. O., Jacobsen, A. K. & Svendsen, Å. (2007). *Mennesker i Tid 1, Verden og Norge før 1800*. Cappelen.
- Petersen, E. K. (2018). «Less Mud-Slinging and More Facts» : *En undersøkelse av tiltak knyttet til levevilkår i Oslo i høy- og senmiddelalderen*. [Mastergradsavhandling]. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
- Reiersen, M. (1999). *Mat i yngre jernalder og middelalder : mattilberedning og måltid langs kysten av nordre Nordland og Troms*. [Hovedfagsoppgave]. Universitetet i Tromsø.
- Richer, S. & Allot, L. (2020). *Klostergata 47 – Klosterdalen 2019/16, Trondheim, Norway Pollen, Non-Pollen Palynomorphs and Charcoal Analyses Report* [Upublisert rapport]. University of Reading.

- Sandvik, P. U. (2000). *Utgravningene i Erkebispegården i Trondheim : aktivitet og plantebruk belyst ved botaniske analysar* (Vol. nr. 13). NIKU.
- Schia, E. (1988). Introduction. I E. Schia (Red.), *De arkeologiske utgravninger i Gamlebyen, Oslo. Bind 5/Volume5. "Mindets tomt" - "Søndre felt". Animal bones, moss-, plant-, insect and parasite remains.* (s. 7-14). Alvheim & Eide Akademisk Forlag.
- Schiøtz, A. & Holmberg, C. (2017). *Viljen til liv : medisin- og helsehistorie frå antikken til vår tid.* Samlaget.
- Selberg, K. (2013). *Eldre norske rettskilder : En oversikt.* Universitetet i Oslo, Juridisk bibliotek.
- Sigurðsson, J. V. (2004). Innledning. I M. Rindal (Red.), *Religionsskiftet i Norden – Brytninger mellom nordisk og europeisk kultur 800-1200 e.Kr.* (S.5-12). Senter for studier i vikingtid og nordisk middelalder og Unipub forlag.
- Skaar, R. A. (2014). *Matkultur i norsk middelalder. «Drep meg konge, men ikke med graut!».* [Mastergradsavhandling]. Universitetet i Oslo.
- Skaarup, B. (1997). *Mad og spisevaner i middelalderen.* Middelaldercentret.
- Sture, M. & Bauer, E. L. (2017). Heilag graut, franske hagar og barn døypte i øl – Skrift, arkeologi og botanikk som kjelder til matkultur i mellomalderen. *Primitive Tider*, 19. <https://doi.org/10.5617/pt.7208>
- Sture, M. (u.å.). *Makroanalyse av jordprøver Follobanen F03 Arkeologigropa* [NIKU Oppdragsrapport 63/2017]. NIKU.
- Sæhle, I., Petersén, A., Wood, P. N., Brink, K., Valstrand, N. E. & Lorvik, K. (2021). *ARKEOLOGISKE UNDERSØKELSER I SØNDRE GATE 7-11, PETER EGGES Plass, KRAMBUGATA 2-4 M.FL., TRONDHEIM TRØNDELAGE (TA 2016/21, TA 2017/03) Landskapsutvikling, tidlig urban aktivitet og middelaldersk kirkested* [NIKU Rapport 97]. NIKU.
- Thick, M. (u.å.). *The sale of produce from non-commercial gardens in late medieval and early modern England\**.
- Ukjent kunstner. (1300-tallet). *Olav den helliges død* [Bilde]. Wikimedia Commons. [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Olav\\_der\\_Heilige06.jpg#file](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Olav_der_Heilige06.jpg#file)

Ukjent kunstner. (1400-tallet). *Roman de Lancelot en prose, France, XVe siècle* [Bilde].

Wikimedia Commons.

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:15th\\_century\\_feasting.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:15th_century_feasting.jpg)

Waksman, S. Y. (2020). Introduction: The POMEDOR project “People, pottery and food in the medieval Eastern Mediterranean”. In Waksman, s. Y. (Ed.), *Multidisciplinary approaches to food and foodways in the medieval Eastern Mediterranean*. Lyon : MOM Éditions. <https://doi.org/10.4000/books.momeditions.10099>

Woolgar, C. M. (2010) Food and the middle ages, *Journal of Medieval History*, 36(1), 1-19, DOI: 10.1016/j.jmedhist.2009.12.001

Øiangen, R. & McLees, C. (2021). *TA 2019/16 Klostergata 47, Trondheim Arkeologisk undersøkelse i forbindelse med utskifting av avløp og overvannsledninger* [NIKU Oppdragsrapport 93/2020]. NIKU.

Øye, I. (1998). *Middelalderbyens agrare trekk*. Bryggens museum.

Åsen, P. A. (2009). *Plants of possible monastic origin, growing in the past or present, at medieval monastery grounds in Norway*. Edipuglia.

Åsen, P. A. (2021). Medieval monastery gardens in iceland and norway. *Religions*, 12(5), 317. <https://doi.org/10.3390/rel12050317>

