

ÄT FÖR HÄLSANS SKULL!

Matkultur på Raseborgs slott under medeltiden.

INTRODUKTION

Mat och ätande var förknippat med hälsa under medeltiden. Hälsan var en välkonstruerad balans mellan olika kroppsvätskor, temperament och årstider som kunde påverkas av mat¹. Färska och konserverade råvaror var tillgängliga under olika årstider och behövde tillagas på olika sätt för att neutralisera deras oönskade effekter. Kockens arbete var väldigt viktigt även om yrket inte nödvändigtvis hade särskilt hög status.

För att utforska matkulturen under medeltiden har det osteologiska materialet från Slottsmalmen vid Raseborgs slott undersökts. Materialet är framgrävd på arkeologiska utgrävningar under 2008 och 2009 i projektet Alla tiders Raseborg. I den här artikeln kommer det osteologiska materialet att kombineras och diskuteras tillsammans med fogderäkenskaper från slottet från 1500-talet, gamla kokböcker och medeltida hälsoböcker.

Matvaror i inventarielistorna på Raseborgs slott under 1500-talet ger en indikation om maträtter som kunde tillagas av kocken. Benmaterialet som grävdes i slottets omgivning, Slottsmalmen, berättar om de djurarter och anatomiska delar som preparerades till mat på slottet under medeltiden. Tillsammans med medeltida hälsoböcker är det möjligt att bilda sig en uppfattning om hur matkulturen såg ut i Raseborg under medeltiden.

Anna-Maria Vilkuna har tidigare gått genom fogderäkenskaper i Tavastehus slott från mitten av 1500-talet för att belysa hur kronan förvaltade borgens ekonomi². I undersökningen ingick också kaloriberäkningar av matämnen i förhållanden till borgens personal. I Sverige har Sabine Sten och Maria Vretemark tidigare diskuterat benmaterialets förhållande till räkenskaper³. Kosthållning har också studerats i Ulrica Söderlinds avhandling om Svenska flottans livsmedelsekonomi under 1500-1700-talet⁴. I Stor-Britannien har bl.a. Melitta Weiss Adamson⁵ och Ken Albala⁶ diskuterat mat från en kulturhistorisk synvinkel. Därutöver kombineras matkulturen med matens hälsoaspekt i Weiss Adamsons böcker.

Analysarbetet har finansierats av Ragnar Ester Rolf och Margareta Bergboms stiftelse och Historiska nämnden vid Svenska litteratursällskapet.

RASEBORGS SLOTT

Raseborgs slott ligger i Finlands sydkust vid Raseborgå. Slottet är beläget på en stenkulle ungefär 2,5 km från havet. Under medeltiden var kullen omringad av vatten och då fungerade Slottsmalmen som en färdväg mellan slottet och fastlandet⁷. Raseborg nämns för första gången i ett brev som Tord Bonde, hövitsman på slottet, skrev år 1378. År 1373 ordnades ett möte i Karis kyrka där en representant för Raseborg saknas i handlingarna. Med hjälp av de dokumenten har slottets uppkomst daterats mellan år 1373 och 1378⁸. Själva slottet är byggt och renoverat i flera faser. Slottet beskrevs som mest glamoröst under slutet av 1400-talet då Karl Knutsson Bonde, även känd som Sveriges kung, bodde på slottet efter att han hade abdikerat och blivit hövitsman av Raseborg 1465. Två år senare återvände han till Stockholm och blev omvald till Sveriges kung för tredje gången⁹.

År 1523 invaderade Erik och Ivar Fleming Raseborgs slott i Gustav Vasas namn och lämnade det i obeboeligt skick. Återuppbyggandet av slottet påbörjades först år 1530 och tio år senare var det igen möjligt att bo på slottet. Slottet ödelades dock redan på 1550-talet då slottets uppgifter övertogs av kungsgården i den nygrundade staden Helsingfors¹⁰.

Ett modernt restaureringsarbete på det förfallna slottet påbörjades 1890 och pågick ända till början av 1900-talet. Utgrävningar på slottsområdet gjordes under 1900-talet fram till 1970-talet¹¹. 1991 gjordes fosfatanalyser för att kartlägga aktivitetsområdena runt slottet¹². Digitala kartläggningar gjordes år 2002 och 2003 i samarbete med Helsingfors universitetet och projektet Vårt Maritima Arv¹³. Under åren 2008 och 2009 gjordes arkeologiska utgrävningar på Slottsmalmen i syfte att ta reda på vilken slags mänsklig aktivitet som fanns på Slottsmalmen före 1600-talet och områdets relation till slottet på 1300–1500 talet¹⁴. Under utgrävningarna tillvaratogs ca 86 kg obrända ben och 1 kg brända ben i kultur- och fyllnadsjordslager.

MATERIAL OCH METODER

Artikeln är baserad på en osteologisk analys från Slottsmalmen i Raseborg. Materialet består av 86 kg obrända och brända ben från utgrävningar som gjordes år 2008 och 2009. Benmaterialet kommer från kontexter där fyndmaterialet kan dateras till 1300–1400 talet¹⁵. Under analysarbetet har benen identifierats till art (eller närmaste taxon) och benslag. Även djurens ålder och kön har identifierats. Särskild vikt har lagts vid att undersöka köttanteringen med hjälp av att identifiera slakt- och snittspår samt fragmentering av färska ben som oftast förekommer i samband med märgspaltning. En anatomisk fördelning baserad på nutida styckningsschema för köttkreatur har tillämpats i materialet för att

förstå i vilken omfattning köttantering har skett samt om slaktning har varit ett specialiserat yrke.

Det osteologiska materialet jämförs i den här undersökningen med information om djurarter och matvaror som är beskrivna i fogderäkenskaper från 1500-talet. Viss källkritik måste användas i hanterandet av räkenskaperna, eftersom deras syfte var först och främst var beskattning och redovisning. Kryddor nämns inte i räkenskaperna, bara salt har noterats. Fogderäkenskaperna och det osteologiska materialet är inte samtida men kan användas som komplement till varandra med källkritik.

Ytterligare information om köttantering kommer i form av recept från gamla kokböcker. Matrecept finns bevarade i kokböcker redan från 1300-talet¹⁶. I artikeln har använts en tysk 1400-talskokbok, förmodligen skriven av Meister Eberhard,¹⁷ samt en tysk kokbok från 1600-talet, översatt till danska av Anna Weckerin¹⁸. Gamla kokböcker finns också från övriga Europa men nordeuropeiska böcker har föredragits för att de ligger kulturellt närmast oss.

Hälsoaspekten kommer att diskuteras utifrån bildsmyckade hälsoböcker, Tacuinum Sanitatis in medicina, vilka var en lyxvara för de rika. Böckerna har sina grund i ett verk skrivet av den arabiska läkaren Ibn Butlän i mitten av 1000-talet. Originalen kallades för ”Taqwīm al-sihha” som kan översättas till ”hälsa i tabellform”¹⁹. De kända Tacuinum sanitatis- böckerna är kopierade och illustrerade i Italien på 1300 och 1400 talet. Böckerna gav råd om bl.a. mat, dryck och om olika årstider för att motverka sjukdomar²⁰. Hälsoaspekten diskuteras åtminstone i en kokbok skriven av Meister Eberhard i mitten av 1400-talet.

REPRESENTATION AV DJURARTER I RASEBORG

De vanligaste djurarterna som förekommer i benmaterialet är nöt (*Bos taurus*) och får (*Ovis aries*) eller get (*Capra hircus*) som har hittats i de flesta anläggningarna (figur 1.). Får och get går att skilja från varandra bara på vissa ben och de finns därför på tre olika ställen i figuren. Nöt och får är också de arter som oftast nämns i slottets fogderäkenskaper som oxar, unga oxar, ungnöt, kalvar, får och lamm samt som matvarorna nötkött, nöttungor, fårkött och får kroppar²¹. Gris (*Sus domesticus*) finns i räkenskaperna som levande djur och i form av fläskprodukter²².

De flesta djurarter som har identifierats i Raseborg förekommer i små mängder från enstaka depositioner (figur 1). Av dessa djurarter nämns arbetshästar (*Equus caballus*) och strömming (*Clupea harengus*) i räkenskaperna. Id (*Leuciscus idus*) och mört (*Rutilus rutilus*) nämns som torkade produkter och i samband med fiskeredskap, så som not och nät²³. Tamhöns (*Gallus domesticus*) och gås (*Anser* sp.) är de enda fågelarter som finns i både det osteologiska ma-

	ÖVER 34 DEPOSITIONER	13-33 DEPOSITIONER	MINDRE ÄN 12 DEPOSITIONER
ÖVER 10 % AV MATERIALET	nöt, får eller get abborre, karpfiskar		
1-9,99 % AV MATERIALET	gris, skogshare tamhöns, hönsfåglar gädda	andfåglar torsk, abborrefiskar	
MINDRE ÄN 0,99 % AV MATERIALET	får	järpe, gås, dykänder mört, id, gös	get, bovider, häst, hund, katt, svarträtta, räv, småvessla, ekorre, fältsork, sorkar, gnagare tjäder, orre, gräsand, ejder, skedand, alfågel, skrakar, simänder, änder, duvor, fiskmå, korp, kråka, kaja, kråkfåglar, berguv, havsörn, örnar, trana? lake, torskfiskar, gärs, lax, ål, sik, sill/strömming, hornsimpa grodor

Figur 1. Olika djurarter som identifierats i det osteologiska materialet. Raderna visar den procentuella andelen av identifierade fragment av djur i antal. Kolumnerna visar i hur många depositioner djuren förekommer. Det finns 64 depositioner som innehåller ben.

teriolet (figur 1.) och i räkenskaperna²⁴. De gäss som förekommer i det osteologiska materialet är förmodligen tamgås (en tamform av grågås) men grågås (*Anser anser*) kan ha förekommit. Sjöfåglar är dock nämnda några gånger²⁵.

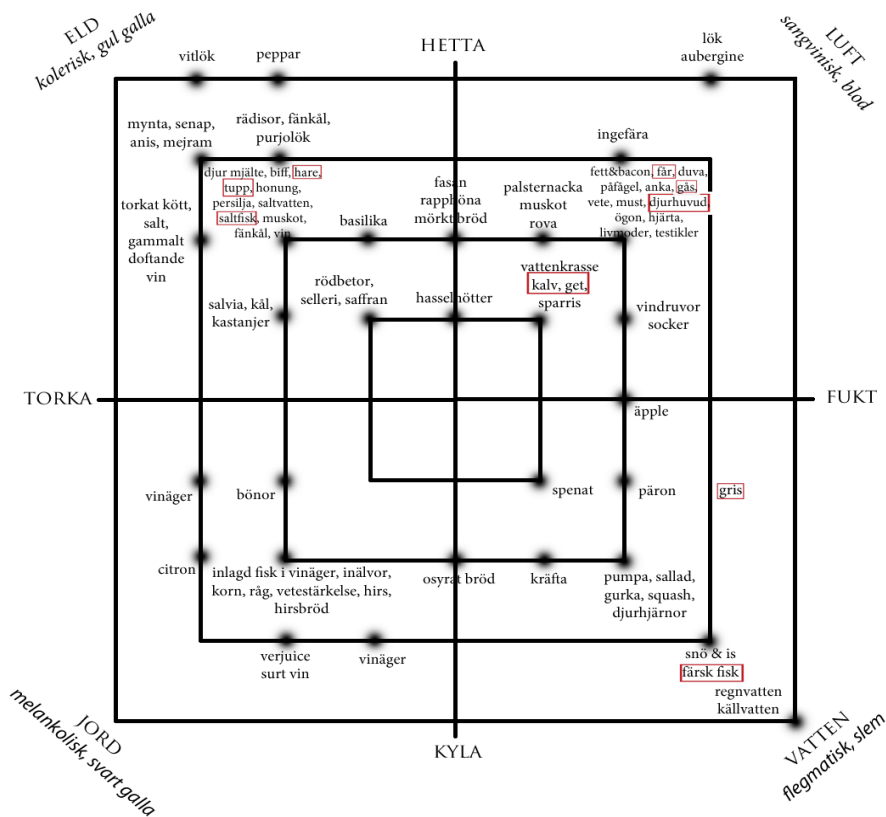
Smådäggdjur, en del fiskarter och fåglar finns bara representerade i det osteologiska materialet. Husdjur som hund och katt har funnits i Raseborg, samt smågnagare.

MATENS EGENSKAPER

Medeltidens uppfattning om hälsa var baserad på Hippokrates (ca 460-377) och Galens (129-200) teori om fyra element (luft, vatten, jord och eld) och fyra kroppsvätskor (blod, slem, svart galla, gul galla) som skulle vara i balans för att uppnå bra hälsa. Kroppsvätskorna, som också kallades för humor, var asso-

cierade med människans temperament (sangvinisk, kolerisk, melankolisk och flegmatisk) och påverkades av bl.a. ålder, årstid och sjukdom. Olika årstider, humor och matvaror hade fyra egenskaper (torka, hetta, fukt och kyla) som påverkade varandra²⁶ (figur 2.).

Man strävade efter att hålla de fyra kroppsvätskorna i balans och enligt denna hälsoupfattning kunde kosten påverka balansen. Olika matämnen hade egenskaper som kunde balansera ut varandra i samma maträtt om de fanns på motsatta sidor av den skalan som är presenterad i figur 2. Färsk fisk kunde i så fall balanseras med kryddor som senap eller mynta. Det som man skulle äta berodde också på årstiden, temperamenten och åldern. Människan var också olika anpassad för mat beroende på social status. Folk med kroppsligt arbete kunde smälta grövre mat och de med högre social status ansågs ha en känsligare mage²⁷.



Figur 2. De fyra elementen, kroppsvätskor och temperamenten framställt i relation med varandra. Matämnena är placerade enligt en fyrgradig skala där nollpunkten ligger i mitten av figuren⁷³. De arter som hittats i Raseborg är inringade med röd färg.

Ett exempel på hur man tillagar gås enligt dessa principer finns i Meister Eberhards kokbok:

Item hienach volgt, wie man ein ganß pratenn soll./ So laß sie vor zwenn oder drej tag wol hungernn,/das die bösen predenn, die in ir sein,/ her auß genn, vnd soll sie dann nernn mit kornn,/ vnd darnach tötte sie vnd prate sie pej dem fewerr./ Vnd du solt dar ein stossen saluia vnd ander/ gut wu:ercz, das der safft dar durch gee, vnd/ man soll sie besprengenn mit wein oder mit essigk,/ das das schmalcz do vonn/ trieff. Wann das genß schmalcz soll man nit essen, / wann es macht den menschen krannck, wann/ die feistenn kumbt von böser feuchtigkeit. Vnd/ wer gesund ist, der soll die gans also gebratenn/ essen, so schadt sie dester mynderr. Wer aber/ krannck ist, der soll wenig do von essen. Wenn/ man sie kocht vnd seudt in wasser, so ist sie/ vngesund, wann dann so mügenn die bösen preden/ nit herauß genn von verhinderung wegen des/ wassers²⁸.

Gässen skulle svältas i några dagar för att driva det onda från fågeln, därefter skulle den matas med säd. Efter slaktningen fyllde man gässen med salvia och andra goda örter, samt stänkte vin eller vinäger över den för att torka av fett. Gåsfett ansågs vara ohälsosamt p.g.a. att fett hade en dålig fuktig egenskap. Gåsen skulle sedan rostas för att minska effekterna av de dåliga egenskaperna. Om man kokade fågeln istället, kunde vattnet förhindra fågelns dåliga egenskaper att lämna fågeln och därmed vore gåsen fortsättningsvis ohälsosam att äta²⁹.

I hälsoböckerna ansågs gåskött att vara svårsmält³⁰. Salvia å andra sidan var bra för mage och nerver och den hade en varm och torr egenskap³¹. Vin var hett och torrt, vinäger ansågs vara kallt och torrt³². Om man följde principen bakom hälsoaspekten behövdes ämnen och tillagningssätt som neutraliserade varandra. Gässens fuktighet och andra egenskaper kunde balanseras med salvians (och de andra örternas) torrhet (jämför i figur 2.). Kalla eller fuktiga ämnen brukade man steka för att torka de kalla och fuktiga egenskaperna. Enligt receptet kunde man driva ut fett med vin eller vinäger, som fanns på motsatta sidor av skalan hett-kallt.

Då, liksom nu, rekommenderades en varierad kost för att nå bästa hälsa. Meister Eberhard skriver i sin kokbok att blodet kan börja koka om man bara äter t.ex. lök och vitlök. Blodet kan också å andra sidan börja koagulera om man äter för mycket sallat och rotfrukter. Det var essentiellt med variation för att balansera ämnenas naturliga element³³.

KONSERVERING

Under hösten blev det aktuellt att slakta de djur som man inte hade tillräckligt vinterfoder eller plats i stallen för. Djuren var också fetast under hösten efter sommarbetet³⁴. Inälvorna från de slaktade djuren som snabbt blev dåliga till-

lagades först. Köttet kunde förvaras på olika sätt. Det som var viktigast i köksarbete var enligt Anna Weckerin att man höll köket rent. Ett smutsigt kök och smutsiga köksredskap skulle få maten att smaka illa och bli oren³⁵.

De tre vanligaste sätten att konservera kött var på den tiden torkning, saltning och rökning. Torkning är ett av de äldsta sätten - och också ett av de billigaste. Den vanligaste formen av torkad matvara är torkad fisk som hängs ute och torkas av luften³⁶. Lufttorkning kräver en torr och blåsig miljö för att torka och hårdna ytan, och undvika förruttelse³⁷. Speciella torkningshus kunde också byggas där andra köttvaror än fisk kunde lufttorkas³⁸.

I Taquinum sanitatis beskrivs att torkat kött har en varm och torr karaktär (figur 2.) som är bra att konsumera under vintern, och i Norden i slutet av arbetsdagen och för flegmatiker eftersom den producerar melankoliskt blod. Nackdelen var att torkat kött kunde orsaka kolik som dock gick att förebygga med en buljong av ägg och smör eller med mjölk och olja³⁹.

Saltköp kan ses vid några tillfällen i räkenskaperna. Det årliga saltmängden inventerades och i bl.a. februari 1540 fanns det 4 tunnor salt i Raseborgs slott⁴⁰. Salt kunde användas i matlagning men största delen av saltet gick nog till förvaring av kött och fisk. Enligt hälsoböckerna är fettrika djurarter bra för saltning⁴¹. Saltningsprocessen finns beskriven i Anna Weckerins bok där en saltlake tillverkades av salt och vatten. Enligt henne skulle koncentrationen vara så stark att ett ägg kunde flyta på ytan. Ämnet som skulle saltas placerades i ett kärl med saltlaken och lämnas under en press⁴². Nuförtiden använder man också socker i saltlaken för att göra saltningsprocessen snabbare och ge lite mera smak⁴³.

Weckerin rekommenderar också återanvändning av saltlaken, någonting som man nuförtiden brukar undvika p.g.a. att saltkoncentrationen har förändrats från den ursprungliga⁴⁴. Gammal saltlake som innehöll osmält salt skulle vispas hårt med färskt vatten så att saltlaken kunde bära ett ägg. Därefter skulle man koka laken några gånger och sila bort skummet och de värsta orenheterna. Sedan skulle man sila saltlaken genom ett rent tyg som var spänt över en tunna. Om man ville förvara färskt kött under sommarmånaderna skulle man först gnugga salt på köttet och låta det stå torkat 24 timmar före man hällde på saltlaken. Om man skulle använda köttet inom kort kunde man hälla på saltlaken direkt⁴⁵.

Rökning ger köttet extra smak och torkar ämnet ytterligare. Det finns två olika typer av rökning: kall- och varmrökning. I varmrökning är temperaturen högre och rökningstiden kortare. Köttet tillagas samtidigt med rökningen men hållbarheten blir inte längre. Kallrökning kan ta flera dagar i en lägre temperatur och ökar ämnets hållbarhet med ytterligare uttorkning. Röken formar också ett yttre lager på köttet som kallas för rökhinna. I båda rökningssätten ska man salta det rökta ämnet för att öka uttorkningen⁴⁶. Weckerin rekommenderar

derade att röka köttet så färskt som möjligt och gnugga det med salt och låta det stå för ett dygn. Efter det skulle köttet hängas upp i skarp rök⁴⁷. Det finns ingen angivelse på hur länge och i vilken temperatur köttet skulle hängas i. Det är därför svårt att bedöma vilken typ av rökning förekom under medeltiden.

FISK

Fiskeredskap och fiskprodukter förekommer i slottets fogderäkenskaper årligen. Bland fiskeredskapen nämns ”strömingh noter”, ”mörte noter” och ”mörte nätt”. De fiskeprodukterna som nämns är oftast torkad eller saltad fisk som ”saltt torsk”, ”toor idh”, ”torre mörter” och ”saltt strömingh”⁴⁸. Dessa arter korrelerar bra med de fiskarter som hittats i benmaterialet (figur 1.). Dessutom finns det mycket ben av abborre och gädda som saknas i skriftligt form från slottet.

Saltning ansågs vara ohälsosamt på 1400-talet och kunde rekommenderas bara för flegmatiker. Saltets torra och varma egenskaper kunde också motverka påverkan av kallt klimat och vinterperioden och kunde därmed konsumeras i de Nordiska länderna. Fiskens varma och torra egenskap kunde också balansera ut det kalla klimatet och humorn. Även då skulle man undvika fisk som varit saltad under en längre period⁴⁹.

Leif Jonsson föreslår att vissa delar av torkningsprocessen är synlig i osteologiska materialet. Han menar att snittspår på gäddornas underkäke är resultat av dragning av gälarna efter att man har skurit av gälarnas fäste vid tungan. Processen var en del av förberedningen av fisken för torkning⁵⁰.

Torkad fisk (och -kött) var behändiga produkter under medeltiden, även om man i teorin hade begränsningar i dess konsumtion (se tidigare i artikeln). Fisken höll sig bra och kunde därmed användas som ett skattepersedel och som mat på slottet under vinterperioden och t.ex. ombord på fartyg. Hållbarheten var också den egenskap som gjorde torrfisken till en bra handelsvara. Fisken bytte ägare under benämningar som ”klipfisk” och ”stockfisk”. Anatomiska fördelningen med torskbenen antyder att torsk har kommit till slottet som en färdig produkt, så som salt torsk som nämns i fogderäkenskaperna.

De fiskarter som skulle föredras var de som levde bland stenar i rinnande vatten⁵¹. Urvalet av fisken var också noggrant: den fick inte vara för stor, för liten, för tjock eller smaka för sött⁵². Färsk fisk kopplades fysiologiskt ihop med törst, dåligt blod, slemproduktion och byggandet av kroppsfett. Dess kalla natur var fördelaktig för koleriska människor och var bra att konsumera under sommaren och i varmt klimat⁵³. För att bäst driva ut fuktigheten i fisken kunde man koka den i sås med vinäger. Fiskens kalla natur kunde också drivas bort med stekning⁵⁴.

FÅGEL

Fågel förekommer i både slottets fogderäkenskaper och i det osteologiska materialet. I fogderäkenskaperna nämns bl.a. höns, gäss (också som gåshalvor) och sjöfåglar⁵⁵. Benmaterialet ger en lite mer varierad bild av fångsten. Bland sjöfåglar finns ejder, skrake, gräsand och alfågel. Skogshöns som inte finns nämnd i räkenskaperna är representerade med tjäder, orre och järpe i benmaterialet (figur 1.). Spår av fågel finns också bland benen i form av äggskal. Ägg var en värdevara i matförrådet som finns dokumenterad i slottets räkenskaper⁵⁶.

Ur en osteologisk synvinkel kan man hitta bevis på äggproducerande fåglar. En vävnad produceras i fåglars rörben innan de börjar värpa. Vävnaden fungerar som en kalciumlager och produktionen sätts igång hormonellt⁵⁷. I Raseborg har man hittat några ben från tamhöns med denna vävnadsproduktion och därmed kan man konstatera att äggproducerande hönor har konsumerats. Ur ekonomisk synvinkel var hönsen mer värda levande då de kunde värpa mera ägg till hushållet. Om man ska slakta en höna, rekommenderas i Meister Eberhards kokbok att hönsen inte bör ha lagt ägg, då passar den bäst att äta⁵⁸.

KÖTT

Slaktning och styckning av djuren under medeltiden kan man studera både genom osteologiskt material och i bildmaterial. I figur 3. kan man se en bild i Tacuinum sanitatis som föreställer bl.a. slaktning av en gris. Grisdelar finns också hängande på krokarna. De delar som syns är bl.a. huvudet, skinka och en grishalva. Grisen är delad vertikalt genom kroppen. Fårkroppar och fårhalvor finns beskrivna i fogderäkenskaperna. Det är möjligt att fårhalvor som förekommer i inventarielistorna är från likadant delade får som i figur 3. Delning av får till halvor kan möjligen ses i osteologiska materialet som hugg som går vertikalt genom kotorna.

I materialet från Raseborg utgör delar av huvudet ca 7 % av alla grisben. Skallfragment från får eller get är mycket mera sällsynt (ca 2 %) och under 1 % av alla nötbena tillhör huvudet. De medicinska följderna av att äta huvud finns beskrivna i Tacuinum sanitatis. Huvudet ansågs svårsmält och det kunde ha laxativ verkan, därför var det bäst att äta huvud endast under vintertiden. Ungdomar hade också lättare att smälta huvud än äldre personer. Neutralisering av huvudet som råvara kunde ske genom användning av kryddor som kanel, peppar och doftande ämnen i matlagning⁶⁰. De enda delar av huvudet som var nerskrivet i inventarielistorna i fogderäkenskaperna är nöttungor⁶¹. I Anna Weckerins kokbok tillagade man grishuvud och kalvhuvud genom att koka huvudet så att det blev mjukt, och sedan sortera bort benen. Enligt receptet skulle



Figur 3. Slaktning av gris i Tacuinum sanitatis⁵⁹. Olika styckade grisdelar är också synliga på bakgrunden.

köttet malas i mortel tillsammans med vetebröd och kryddor, därefter skulle blandningen pressas platt och skäras i skivor⁶².

”Färryggar” som var beskriven i slottets räkenskaper⁶³ kan möjligtvis vara de delar av fåret som nuförtiden kallas för sadel. I det osteologiska materialet finns sadel representerat hos får eller get som 20 % av alla ben. Bara stek, d.v.s. lårben, hittas oftare. Får ansågs vara bra för magen och producera mycket näring, speciellt när djuren var feta. Angående den lämpligaste slaktåldern finns det motstridiga uppgifter: Tacuinum sanitatis rekommenderar att undvika unga djur och djur nära sexuell mognad⁶⁴. Meister Eberhard, å andra sidan, skriver att de äldre djur kan orsaka problem som aptitförlust och ”skumning av magen”⁶⁵.

Delar av kotletråd och sida/sidfläsk är de mest förekommande grisdelarna i det osteologiska fyndmaterialet. De ”flesk”, ”punde flesk” och ”siide flesk” som återfinns i slottets inventarielistor⁶⁶ kommer förmodligen från de delar som nu kallas för sida och sidfläsk. De godaste delarna av gris var dock, enligt Eberhard, fötterna, mun, öron och svansen⁶⁷. Grisköttet var en uppskattad näringskälla som passade bra för varm, torr och mager kropp. Den bästa smakupplevelsen fick man då man serverade köttet varmt med doftande kryddor⁶⁸.

Många av revbenen i Raseborg hade ett huggmärke från styckningen på insidan av benen. De delar av djuren som motsvarar revbensområdet är högre och bringa hos nöt, och sadel och bringa hos får och get, och kotlettrad, sida och sidfläsk hos gris. Huggmärken kan ha uppstått då en ”färrygga” eller en ”fåre kropp” lagts på bordet med skinnsida närmast bordsytan. Styckningen har skett med en stor kniv eller yxa som har lämnat märken på benen. De styckade delarna har sedan antingen konsumerats direkt eller förvarats som torkat, rökt eller saltat kött. Saltkött är, enligt Taquinum sanitatis, bra för människor med flegmatisk humor eller för arbetarfolk. Saltkött bör dock inte konsumeras tillsammans med linser då mardrömmar kan uppkomma⁶⁹.

Några rörben i Raseborg visar tecken på färska frakturer. Frakturerna kan ha uppkommit i samband med matlagning och extrahering av märg från benen. Även om benmärg är ett väldigt näringsrikt ämne, rekommenderas det i Meister Eberhards kokbok att man undviker märg eftersom den orsakar minnesförlust och man kan bli yr i huvudet av den⁷⁰.

Även delar av djuret som nuförtiden kallas för köttfattiga eller mindre matnyttiga (t.ex. tåben) har använts till maträtter. Tåben från nöt som hittats i Raseborg skulle kunna vara rester av bl.a. köttgelé som tillagas enligt Weckerin på följande sätt

Tag Fødderne/skil dem fra huer andre/huer i to stycker/leg dem i en Potte/oc lad suarlig vel siude/oc lad salte dem. Naar de ere sødne/saa læss vd all Beene oc Koder/giff Kiødet i en Morter/oc stød det megit smaat/giff det til god klar Vijn/tryck det igiennem et Linklæde/oc giff reent Blod der iblant/at det oc tryckis igiennem/giff dette vdi en reen Potte/at det siuder op/oc rør det vel om/at det icke brender ved/giff Sucker eller Honning der vdi/oc gjør det vel søt/red det til met adskillige Vrter/oc lidet Saphran/salt det til maade/oc smag det. Naar det er færdig/saa lad det vdi en dyb træskaale/oc sæt det ned i en Kielder/oc det kølner. Naar det nu hafuer sæt sig/oc er kalt/saa skær smucke skifuer her aff/leg paa et fad/bestrø met Ingefer/oc AnijsConfect/oc giff det hen⁷¹.

Fötterna skulle styckas och kokas i saltvatten. Därefter ska köttet rensas från benen och mosas i en mortel. Gott vin och blod skulle tillsättas och pressas med köttet genom ett tyg. Slutprodukten skulle därefter kokas, socker eller honung och kryddor tillsättas, och läggas i ett djup träskål där den kunde svalna. När den hade kallnat skar man upp gelén och serverade den⁷².

MATKULTUR PÅ RASEBORGS SLOTT UNDER MEDELTIDEN

Matkulturen på Raseborgs slott har undersökts genom slottets inventarielistor från fogderäkenskaperna, det osteologiska materialet som har tillvaratagits från arkeologiska utgrävningar, och med hjälp av de medeltida bildsmykade

hälsoböckerna *Tacuinum sanitatis in medicina*. Artfördelningen i de undersökta benen ger en bild av varierade råvaror till matlagning. Vissa ämnen, t.ex. slaktning av värpande höns visar att haft tillgång till lyxigare råvaror.

Få av de fågelarter som kunde identifieras i det osteologiska materialet finns nerskrivna i slottets fogderäkenskaper, fiskarterna är något mer representerade. De vanligaste djurarterna som hittades bland benen och i räkenskaperna är nöt, får eller get och gris. Kött och fisk kunde konsumeras färskt men en del konserverades genom torkning, saltning eller rökning som kan läsas i slottets inventarielistor. Spår av torkningsprocessen kan möjligtvis ses på fiskens underkäke. Saltad och torkad fisk kunde även användas i handeln och på fartyg p.g.a. dess goda hållbarhet.

Vissa röriben hade så kallade färska frakturer som antyder att benen brutits när det var färskt. Färsk fraktur är oftast förknippade med mörkspaltning. Andra märken efter människans köttshantering finns på revben där huggmärken på revbensens insida indikerar att sadeldelarna separerades från bringan genom att lägga köttbiten på bordet.

I vissa kokböcker ges råd för matämnenes hälsofrämjande egenskaper. Slottets kock kunde ha tillgång till sådana böcker och därmed vara medveten om hälsoaspekterna. Maten skulle tillagas för att främja god hälsa och för att undvika råvarornas dåliga egenskaper. På så sätt kunde en balanserad måltid serveras. Av husdjuren kunde alla anatomiska delar användas till matlagning. I gamla kokböcker finns recept från topp till tå. Delar av djuren som nuförtiden går till spillo gick att förvandla till mat.

I förhållande till den tidigare forskning som har gjorts på matkultur i borgar, ger kombinationen av det osteologiska materialet, fogderäkenskaper, kokböcker och hälsoböcker en mera nyanserad bild på hur och varför människor konsumerade olika matämnen. I framtiden kommer andra borgmaterial, så som Kastelholms slott, jämföras med Raseborgs slott för att få en mer omfattande bild på hur och vad man åt på medeltida borgar.

OTRYCKTA KÄLLOR

Fogderäkenskaper, Raseborgs slott år 1540-1541 (FRA 2918-2923)

Jansson, H. & Latikka, J. 2006: Länsi- ja Keski-Uudenmaan saariston ja rannikkoalueiden inventointi 2002-2003. Tammisaari, Hanko, Inkoo, Siuntio, Kirkkonummi, Espoo, Helsinki. Inventeringsrapport. Museiverkets arkiv.

Jussila, T. & Seger, T. 1991: Raaseporin linnan ympäristön prospektointi ja fosforikaritoitus. Forskningsrapport. Museiverkets arkiv.

Knuutinen, T., Haggrén, G., Heinonen, T., Kivikero, H. & Terävä, E. 2009: Raasepori Slottsmalmen 2008. Utgrävningsrapport. Museiverkets arkiv.

- Knuutinen, T., Haggren, G., Heinonen, T., Kivikero, H., Kunnas, O., Terävä, E. & Åkerblom, R. 2010: Raasepori Slottsmalmen 2009. Utgrävningsrapport. Museiverkets arkiv.
- Rissanen, K. 1978: Raaseporin linnan korjaus- ja restaurointityöt vuosina 1890-1972. Suomen ja Skandinavian historian Laudaturtyö. Helsingin yliopisto.

LITTERATUR

- Albala, K. 2002: *Eating right in the Renaissance*. Berkeley:University of California Press.
- Albala, K. 2003: *Food in Early Modern Europe, 1500-1800*. Westport, CT:Greenwood Press
- Albala, K. 2007: *The Banquet. Dining in the grate courts of late Renaissance Europe*. Urbana:University of Illinois Press.
- Bovey, A. 2005: *Tacuinum Sanitatis. An Early Renaissance Guide to Health*. Graphic Studio Bussolegno: Verona.
- Cohen, A. & Sarjeantson, D. 1996: *A Manual for the Identification of Bird Bones from Archaeological Sites*. Archaeotype Publications:London.
- Drake, K. 1991: Raseborg – gråstenmurar berättar sin historia. I Henry Rask: *Snappertuna. En kustbygds hävder*. 87–140. Ekenäs.
- Feyl, A. 1963: *Das Kochbuch Meister Eberhard. Ein Beitrag zur altdeutschen Fachliteratur*. Phil. Diss. Freiburg im Breisga. Recept finns tillgängligt som www-dokument (läst 30.5.2013) ><http://www.uni-giessen.de/gloning/tx/feyl.htm>
- Freedman, P. 2008: *Out of the East: spices and the medieval imagination*. Yale University Press:New Halen.
- Haggren, G., Holappa, M., Jansson, H. & Knuutinen, T. 2009: Alla tiders Raseborg – Kaikkien aikojen Raseborg 2008–2009. *SKAS 4/2009*. 36-45.
- Jonsson, L. 1986: Finska gäddor och Bergenfisk – ett försök att belysa Uppsalas fiskimport under medeltid och yngre Vasatid. Cnattigius, N. & Nevéus, T. (red.). *Uppsala stads historia VIII. Från östra Aros till Uppsala. En samling uppsatser kring det medeltida Uppsala*. Uppsala.
- Joutsivuo T. 1995. Kehon tilojen ominaisuus. Terveys yksilöllisenä tasapainotilana Galenoksesta renessanssiin. Joutsivuo, T. & Mikkeli, H. (red.). Terveiden lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa. Suomen Historiallinen Arkisto 106. Suomen historiallinen seura:Helsinki. 31–58.
- Madsen, P. 2011: *Saltning og røgning*. Aschehoug Dansk Forlag A/S:Latvia.
- Molbec, C. 1844: Kokebokmanuskript ca.1300 av Harpestreng eller Henricus Dacus. Transkript av codex Q. *Historisk Tidsskrift, vol. 5*. Köpenhamn. 540-546.
- Rask, H. 1991: *Snappertuna – en kustbygds hävder*. Snappertuna sockenhistorie kommitté: Ekenäs
- Sten, S. 1992: Mat och djurhållning på medeltida borgar och kungsgårdar. Andersson, S. (red). *Borgar från medeltid och forntid i Västsverige. Arkeologi i Västsverige 5. Göteborgs Arkeologiska museum*.

- Sten, S. & Vretemark, M. 1998: Matrester på borgen Krapperup, Skåne. Carelli, P. (red.). *Krapperup borg*. Lunds universitet:Lund.
- Söderlind, U. 2006: Skrovsmål: kosthållning och matlagning i den svenska flottan från 1500-tal till 1700-tal. *Forum navales skriftserie*. SkandBook:Falun.
- Tacuinum sanitatis in medicina 2004: *Codex Vindobonensis series nova 2644 der Österreichischen Nationalbibliothek / Kommentar von Franz Unterkircher*. Glanzlichter der Buchkunst ; Bd. 13.
- Vilkuna, A-M. 1998: Kruunun taloudenpito Hämeen linnassa 1500-luvun puolivälissä. *Bibliotheca historica* 31. Hakapaino Oy:Helsinki.
- Weckerin , A. 1616: *Koge Bog:Indeholdendis et hundrede fornødene stycker, Som ere/ om Brygning/ Bagning/ Kogen/ Brendevijn oc Miød at berede/ saare nytteligt vdi Huszholding/ etc. Som tilforn icke paa vort Danske Sprock vdi Tryck er vdgaæn*. Kiøbenhaffn:Salomone Sartorio.
- Weiss Adamson, M. 1995: *Medieval Dietetics: Food and Drink in 'Regimen Sanitatis' Literature from 800 to 1400*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Weiss Adamson, M. 2004: *Food in Medieval Times*. Westport, CT: Greenwood.
- Williamson, K. 1948: *The Atlantic Islands*. Collins:London.
- Wilson, C.A. 1991: Preserving Food to Preserve Life. Wilson, C.A. (red.). *Waste Not, Want Not. Food preservation from early times to the present day*. Edinburgh University Press:Norwich.

NOTER

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1 | Bovey 2005: 15–16 | 19 | Tacuinum sanitatis in medicina 2004: 7–9 |
| 2 | Vilkuna 1998 | 20 | Bovey 2005: 15–16 |
| 3 | t.ex. Sten 1992 och Sten & Vretemark 1998 | 21 | t.ex. FRA 2918, 2921 |
| 4 | Söderlind 2006 | 22 | t.ex. ibid |
| 5 | Se t.ex. Weiss Adamson 1995 och 2004 | 23 | t.ex. FRA 2918 |
| 6 | Se t.ex. Albala 2002, 2003 och 2007 | 24 | t.ex. FRA 2921 |
| 7 | Knuutinen et al. 2009:11, Haggrén et al. 2009 | 25 | t.ex. FRA 2918 |
| 8 | Drake 1991:91 | 26 | Bovey 2005: 16–17, se också Joutsivuo 1995 |
| 9 | Drake 1991, Rask 1991:60–65 | 27 | t.ex. Bovey 2004: 63 |
| 10 | Rask 1991:71-74 | 28 | Feyl 1963: R24 |
| 11 | Drake 1991:138–140, Rissanen 1978 | 29 | Ibid. |
| 12 | Jussila & Seger 1991 | 30 | Tacuinum sanitatis in medicina 2004:107, fol. 69v |
| 13 | Jansson & Latikka 2006 | 31 | Tacuinum sanitatis in medicina 2004: 76, fol.37v |
| 14 | Haggrén et al. 2009 | 32 | Tacuinum sanitatis in medicina 2004: 125,123–124; fol. 87r, fol.85v |
| 15 | Knuutinen et al. 2009: bilaga 3, Knuutinen et al. 2010: bilaga 3 | 33 | Feyl 1963: R88 |
| 16 | Molbech 1844 | 34 | Sten 1992 |
| 17 | Feyl 1963 | 35 | Weckerin 1616: b2r–b2v |
| 18 | Weckerin 1616 | | |

- 36 Williamson 1948: 82
- 37 Wilson 1991:7
- 38 Williamson 1948: 29
- 39 Tacuinum sanitatis in medicina
2004: 112, fol. 75r
- 40 t.ex. FRA 2918
- 41 Bovey 2005:63
- 42 Weckerin 1616: bl. b4v-b5r
- 43 Madsen 2011: 10-11
- 44 Weckerin 1616: bl. b5v-b6r; Madsen
2011:12
- 45 Weckerin 1616: bl. b5v-b6r
- 46 Madsen 2011: 20-22
- 47 Weckerin 1616: bl. b6v
- 48 t.ex. FRA 2921, 2923
- 49 Tacuinum sanitatis in medicina
2004: 120-121, fol. 82v
- 50 Jonsson 1986: 131
- 51 Tacuinum sanitatis in medicina
2004: 120, fol.82r
- 52 Feyl 1963, R62
- 53 Feyl 1963, R62; Tacuinum sanitatis
in medicina 2004: 120, fol.82r
- 54 Feyl 1963, R63-67
- 55 t.ex. FRA 2921, 2923
- 56 t.ex. 2918, 2923
- 57 Cohen & Serjeantson 1996: 7
- 58 Feyl 1963, R63
- 59 Tacuinum sanitatis in medicina
2004: fol.74v
- 60 Tacuinum sanitatis in medicina
2004: 114, fol.76v
- 61 t.ex. FRA 2921
- 62 Weckerin 1616: bl.e5v
- 63 t.ex. FRA 2923
- 64 Tacuinum sanitatis in medicina
2004: 110, fol.72v
- 65 Feyl 1963, R69
- 66 t.ex. FRA 2923
- 67 Feyl 1963, R79
- 68 Tacuinum sanitatis in medicina
2004: 112, fol.74v
- 69 Bovey 2005:63
- 70 Feyl 1963, R80
- 71 Weckerin 1616: bl.e3v-e3r
- 72 Ibid.
- 73 Figuren är bearbetad utifrån be-
skrivningar om de fyra elementen,
kroppsvätskor, temperament och
matvaror i Tacuinum sanitatis in
medicina 2004, Bovey 2004 och
Freedman 2008