

# UV-materiale

til Vadehavet - vikingernes hjem og spisekammer



## Vikingernes råvarer

Som anvendt i husholdningen på Hvidinggården i år 980

### Kornsorter

Rug  
Byg  
Havre  
Hirse  
Hvede (dværghvede, emmer)  
Boghvede  
Hør  
Rybs  
Dodder

### Grøntsager (Vilde og kultiverede)

Gule løg  
Strandløg  
Strandkål  
Grønkål  
Husmandskål  
Skvalderkål  
Hestebønne  
Gråært  
Porre  
Pastinak  
Selleri  
Gulerod  
Kålroe  
Melde  
Brændenælde  
Mælkebøtte  
Døvnælde  
Fuglegræs  
Gederams  
Skræppe  
Gåsefod  
Strandbede  
Svampe

### Andet

Honning  
Æg  
Mælk (fløde, smør, kærnemælk, ost, valle, skyr)

### Frukt, bær, nødder

Blommer  
Æbler  
Hindbær  
Blåbær  
Skovjordbær  
Hyben  
Tyttebær  
Havtorn  
Tranebær  
Slåen  
Muldebær  
Vilde ribs  
Hyldebær  
Hæg  
Hvidtjørn  
Hasselnød  
Valnød (import)  
Kræge  
Agern  
Bog

### Fisk og skaldyr

Fladfisk (ising, rødspætte)  
Småplettet rødhaj  
Hornfisk  
Laks  
Sild  
Makrel (hestemakrel)  
Stør  
Lange  
Torsk  
Kuller  
Tyndlæbet multe  
Sæl  
Hval  
Strandkrabbe  
Strandsnegl  
Blåmusling  
Hjertemusling  
Europæisk østers

### Urter, krydderier

Salt (havvand, tang, tørv)  
Timian  
Dild  
Ramsløg  
Hvidløg  
Sar  
Koriander  
Merian  
Mynte  
Bynke  
Cikorie  
Kamille  
Kvan  
Røllike  
Hyld  
Porse  
Humle  
Vejbred  
Kommen  
Sennepskorn  
Enebær  
Kveller  
Rundbladet mynte  
Brændenældefrø  
Karse  
Mjødurt  
Syre  
Brøndkarse  
Peberrod  
Humle  
Kørvel

### Kød og vildt

Okse  
Hest  
Svin  
Lam  
Ged  
Høne  
Gås (tamgås, bramgås)  
And (tamand, gråand, krikand)  
Regnspove  
Hare  
Hjort  
Vildsvin