

Under 2002 har skånska Naturskolepedagoger vid två tillfällen haft möjlighet att kompetensutveckla sig om ätliga växter som mat och medicin. Kursledare har varit den kunnige Stefan Källman som undersökt växter på deras kemiska innehåll. En del av våra kunskaper om växters näringsinnehåll, som vi inhämtat från äldre litteratur, har fått revideras. Kurserna har inspirerat oss att skriva denna artikel.

Biologisk mångfald och stenålders- människornas val av boplats

Redan under jägarstenåldern för stod människorna betydelsen av biologisk mångfald. Vi skall göra en resa tillbaka i tiden, till slutet av jägarstenåldern, för ca 7000 år sedan. Klimatet i Sverige vid denna tid var maritimt, med vintrar utan snö och en medeltemperatur 2-3 grader högre än idag. I södra Skandinavien förekom slutna ädellövskogar. Enligt pollenanalyser verkar artsammansättningen av växter överensstämma väl med dagens vegetation.

Fram till för ca 7000 år sedan levde människorna i södra Skandinavien ett nomadiserat liv. Då maten tog slut på

boplatsen, flyttade man vidare. I det arkeologiska fyndmaterialet kan vi se att det på vissa platser sker något mycket spännande just för 7000 år sedan. På vissa ställen bli man bofast. Man skulle kunna tro att bofasthet hör ihop med odling och djurhållning. Vid den här tiden hade man dock inte börjat odla säd i Sverige. Kanske odlade man vilda växter i liten skala i närheten av sin boplats, genom att insamlade frön och rotdeklar grott respektive slagit rot. Vad vi med största säkerhet kan säga är att man valde sina boplatser med största omsorg. Var ville man då bo?

Naturligtvis nära havet. Idag är det dyrast att bo på en strandnära tomt, villaskatten på ett hus nära stranden är högre än om man bor inåt land. Vacker utsikt och badmöjlighet värdesätts mycket idag och kanske det också var viktigt för 7000 år sedan. Jägarstenåldersmänniskornas optimala boplatser låg alltså nära havet, men helst också kombinerat med en placering vid mynningen av ett större vattendrag och med skogen i ryggen. Varför denna kombination av naturtyper? Lätta kommunikationer på vattnet längs kusten och vattendraget var säkert ett skäl, men att detta var platser där det gick att hitta många olika typer av mat och material till hyddor, redskap samt utrustning, kanske var ett viktigare skäl. I havet fanns fisk, marina däggdjur och havsfågel, skaldjur och marina växter. I ån eller floden fanns sötvattensfisk, växter, musslor och däggdjur som levde vid vattnet, men också däggdjur som kom ner för att dricka vatten och för att beta. I skogen kunde människorna avsiktligt bränna ytor för att skapa ett beteslandskap för djur med högt jaktvärde, t ex rådjur och hjort. Samma effekt fick blixtnedslag och stormfällan. En boplats med denna placering gav också stor variation och tillgång till mat under olika årstider. Exempel på detta är vandrande fiskar, lax och näbbgädda samt flyttfåglar. Stora tillskott av föda under hösten kunde sparas genom torkning för vinterbehovet. En biologisk mångfald gav resurser och möjligheter till permanenta bosättningar, på samma plats under många generationer - i Ska-



teholm mellan Trelleborg och Ystad under mer än 1000 år – trots att ekonomin baserats på samling, fiske och jakt.

Stenåldersmänniskorna, som levde helt och hållet av vad naturen gav, hade ett tätt och fint skelett. Efter att människorna börjar odla säd i större omfattning under bronsåldern, återfinns inte detta fina skelett i några arkeologiska benfynd. En annan intressant detalj som kan visa på ett gott liv är stenåldersmänniskornas tandstatus. Undersökningar av tänder från jägarstenåldern visar på väl skötta tänder. Karies och avsaknad av tänder är ovanligt. Detta pekar på att man ätit nyttigare mat, men också på att man skött sina tänder bra. Arkeologiska belägg som exempelvis fynd av tuggkåda och slitagespår på tänder från tandstickor överensstämmer med dessa tankar. Fin tandemalj pekar på en god näringstillförsel under uppväxtåren under jägarstenåldern, vilket inte alltid är fallet under senare perioder av vår historia.

Vad åt man då? För att få i sig energi har man ätit mycket skaldjur, fisk, säl, fåglar och ägg. Jakt av större däggdjur, tex rådjur och hjort, genomfördes främst för att ge råmaterial till redskap och utrustning: skinn till kläder och tältduk, ben och horn till redskap som fiskkrokar och synålar, tänder till redskap och smycken, urinblåsor till vattenbehållare, senor till sytråd och bågsträngar mm. Stora däggdjur innehåller lite fett och ger därför lite energi. Att samla växter är inte på långt när lika energikrävande som att jaga. Det är heller inte så riskabelt. Växterna upptog säkert en stor del av människornas föda.

Människans steg att bli bofast hängde ihop med en insikt om att bosätta sig på en plats med stor biologisk mångfald. Den biologiska mångfalden var och är än idag nyckeln till människans överlevnad. Om vi utarmar och tömmer resurser så begränsar vi våra egna möjligheter att klara oss i en eventuell framtid. Det var nog inget paradiset på jorden under jägarstenåldern och man levde inte i harmoni alla gånger med varken andra människor eller naturen, men en viktig insikt hade man nog: Vi är en del av naturen och vi måste leva på dess villkor.

FOTO: CHARLOTTE LUNDBERG

Exempel på vilda ätliga växter i slutet av jägarstenåldern

Ek

Eken var ett viktigt träd i de täta ädellövskogarna. Vart 5-7:e år är så kallade ollonår med särskilt rik fruktsättning. Ekollonen är näringsrika, främst på stärkelse. De innehåller beska garvämnen, varför de ska rostas i 15 minuter i 275 grader innan de kan ätas.

Hassel

Hasseln förekom som buskart i ädellövskogarna. Något mer energirikt än hasselnötter får man leta efter. De är lätta att lagra och har hittats vid många arkeologiska utgrävningar eftersom det hårda skalet bevaras bra.

Vass

Vass förekom i insjöar, längs åstränder, men också längs havsstränder.

Rotstocken är fiberrik, därför passar den bäst att ätas rå genom att man tuggar ur saften och spottar ut fibreerna. Den lagras sackaros under vintern och smakar därför sött. Rotstocken kan också torkas och malas till mjöl.

Kaveldun

Förekom längs sjö – och åstränder och i sumpmark och diken. Märgen i rotstocken är mycket stärkelserik. Den torkas och mals till mjöl eller skärs i bitar för att kokas. Även skotten på rotstocken och de omogna blomkolvorna kan ätas.

Kardborre

Kardborren kunde förekomma på röjda marker. Kanske var det just den som stenåldersmänniskan började odla. Roten är kraftig och rik på kolhydrater. Den samlas första året på hösten eller andra året på våren innan växten gått i blom. Kardborren är en av de mest energirika vilda växterna.

Svartkämpe, spergel, pilört och svinmålla

I augusti höll Fredriksdalspedagogerna i ett program om ätliga vilda växter på Hörjelgården i södra Skåne. I en ålderdomligt skött åker, odlad utan konstgödning och bekämpningsmedel fann vi ogräsen svartkämpe, spergel, pilört och svinmålla. Dessa växters fröer är funna i väl bevarade magar hos mosslik från järnåldern. Redan stenåldersmänniskan kan ha använt dessa fröer. Växterna kan ha dykt upp, som ogräs, i de röjda marker där man började odla vilda växter. Vi tillagade en gröt av fröerna, som alla fann välsmakande!

teholm mellan Trelleborg och Ystad under mer än 1000 år - trots att ekonomin baserats på samling, fiske och jakt.

Stenåldersmänniskorna, som levde helt och hållet av vad naturen gav, hade ett tätt och fint skelett. Efter att människorna börjar odla säd i större omfattning under bronsåldern, återfinns inte detta fina skelett i några arkeologiska benfynd. En annan intressant detalj som kan visa på ett gott liv är stenåldersmänniskornas tandstatus. Undersökningar av tänder från jägarstenåldern visar på väl skötta tänder. Karies och avsaknad av tänder är ovanligt. Detta pekar på att man ätit nyttigare mat, men också på att man skött sina tänder bra. Arkeologiska belägg som exempelvis fynd av tuggkåda och slitagespår på tänder från tandstickor överensstämmer med dessa tankar. Fin tandemalj pekar på en god näringstillförsel under uppväxtåren under jägarstenåldern, vilket inte alltid är fallet under senare perioder av vår historia.

Vad åt man då? För att få i sig energi har man ätit mycket skaldjur, fisk, säl, fåglar och ägg. Jakt av större däggdjur, t ex rådjur och hjort, genomfördes främst för att ge råmaterial till redskap och utrustning: skinn till kläder och tältduk, ben och horn till redskap som fiskkrokar och synålar, tänder till redskap och smycken, urinblåsor till vattenbehållare, senor till sytråd och bågsträngar mm. Stora däggdjur innehåller lite fett och ger därför lite energi. Att samla växter är inte på långt när lika energikrävande som att jaga. Det är heller inte så riskabelt. Växterna upptog säkert en stor del av människornas föda.

Människans steg att bli bofast hängde ihop med en insikt om att bosätta sig på en plats med stor biologisk mångfald. Den biologiska mångfalden var och är än idag nyckeln till människans överlevnad. Om vi utarmar och tömmer resurser så begränsar vi våra egna möjligheter att klara oss i en eventuell framtid. Det var nog inget paradys på jorden under jägarstenåldern och man levde inte i harmoni alla gånger med varken andra människor eller naturen, men en viktig insikt hade man nog: Vi är en del av naturen och vi måste leva på dess villkor.

FOTO: CHARLOTTE LUNDBERG

Exempel på vilda ätliga växter i slutet av jägarstenåldern

Ek

Eken var ett viktigt träd i de täta ädellövskogarna. Vart 5-7:e år är så kallade ollonår med särskilt rik fruktsättning. Ekollonen är näringsrika, främst på stärkelse. De innehåller beska garvämmen, varför de ska rostas i 15 minuter i 275 grader innan de kan ätas.

Hassel

Hasseln förekom som buskart i ädellövskogarna. Något mer energirikt än hasselnötter får man leta efter. De är lätta att lagra och har hittats vid många arkeologiska utgrävningar eftersom det hårda skalet bevaras bra.

Vass

Vass förekom i insjöar, längs åstränder, men också längs havsstränder.

Rotstocken är fiberrik, därför passar den bäst att ätas rå genom att man tuggar ur saften och spottar ut fibreerna. Den lagras sackaros under vintern och smakar därför sött. Rotstocken kan också torkas och malas till mjöl.

Kaveldun

Förekom längs sjö - och åstränder och i sumpmark och diken. Märgen i rotstocken är mycket stärkelserik. Den torkas och mals till mjöl eller skärs i bitar för att kokas. Även skotten på rotstocken och de omogna blomkolvorna kan ätas.

Kardborre

Kardborren kunde förekomma på röjda marker. Kanske var det just den som stenåldersmänniskan började odla. Roten är kraftig och rik på kolhydrater. Den samlas första året på hösten eller andra året på våren innan växten gått i blom. Kardborren är en av de mest energirika vilda växterna.

Svartkämpe, spergel, pilört och svinmålla

I augusti höll Fredriksdalspedagogerna i ett program om ätliga vilda växter på Hörjelgården i södra Skåne. I en ålderdomligt skött åker, odlad utan konstgödning och bekämpningsmedel fann vi ogräsen svartkämpe, spergel, pilört och svinmålla. Dessa växters fröer är funna i väl bevarade magar hos mosslik från järnåldern. Redan stenåldersmänniskan kan ha använt dessa fröer. Växterna kan ha dykt upp, som ogräs, i de röjda marker där man började odla vilda växter. Vi tillagade en gröt av fröerna, som alla fann välsmakandel!

Kokning av mat

Som bofast öppnades möjligheten att använda sig mer av keramik. Den kom väl till pass vid t ex kokning av mat. Man kokade med hjälp av stenar som värmts i elden och därefter placerats i kärlet. Det är lätt att koka mat med hjälp av varma stenar, men det hade sina nackdelar som att delar av stenytan lossnade när man la ned de varma stenarna i den kalla vätskan. Dessa stenfragment slet på tänderna.

Kokgropstillagning

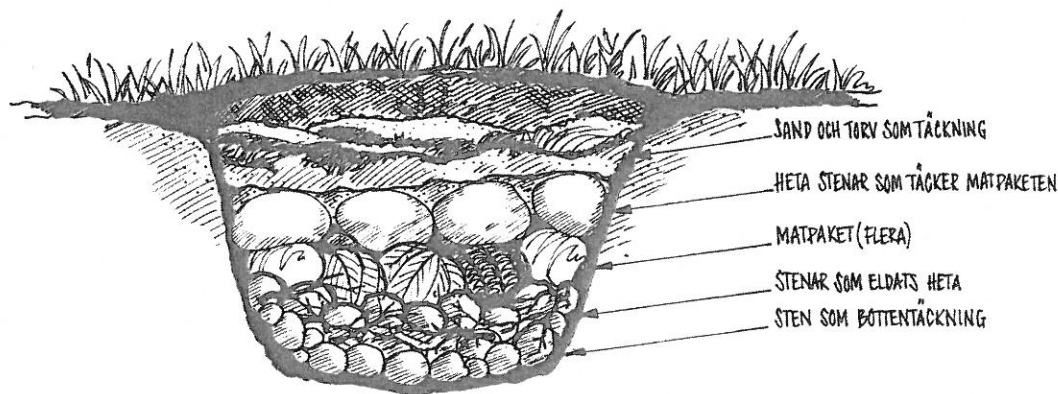
Gräv en grop i marken med djup och diameter på ca 50 cm. Täck botten med knytnävsstora stenar. Tänd en eld i gropen och lägg ner ytterligare några stenar i elden. Låt elden brinna ca en timme. Förbered under tiden en lax genom att rensa ur den och fyll den med välsmakande örter. Vi har tagit ramslök, backtimjan och ängssyra. Slep in den i stora blad, t ex kardborreblad. När elden brunnit i en timme tar man upp såväl stenarna som resterna av elden. Lägg ned stenarna på botten igen, ovanpå detta läggs fiskpaketet och över matpaketet läggs ytterligare några stenar. Täck sedan gropen med grästorvor. Det kommer att ryka från glipor mellan torvorna. Dessa hål täpps till med mer grästorv eller jord. Låt laxen ligga i gropen under 2 timmar, gärna mer. Öppna därefter gropen och ta försiktigt upp laxen. Undvik att punktera bladpaketet. Det är viktigt att undvika att få jord på laxen. Dags att servera!



Tillsammans avnjuter vi laxen från kokgropen och de insamlade växterna medan vi som avslutning diskuterar det vi gjort under deras besök.

Centralt i besöket är tankar kring resursutnyttjande, hur man tog vara på de resurser som fanns i naturen och om vi kan lära oss något av stenåldersmänniskans förhållningssätt till sin omgivning. För att kunna få en nyanserad bild av stenåldern arbetar vi ämnesintegrerat. Pedagoger med olika ämnesinriktning, biologi, etnologi, arkeologi, deltar.

KARIN HJELMÉR, MUSEIPEDAGOG OCH BIOLOG
RICKY WRENTNER, MUSEIPEDAGOG OCH ARKEOLOG
FREDRIKSDALS FRILUFTSMUSEUM



Stenåldersliv på Fredriksdals friluftsmuseum

Varje vår får skolelever uppleva stenåldersliv på Fredriksdals friluftsmuseum. Under några timmar får de prova på olika sysslor som kan kopplas till livet under stenåldern. Vi inleder med att lägga ned en lax i en kokgrop, för att sedan gruppvis syssla med växtinsamling, jakt på låtsasrådjur med pilbåge, elduppgörning med eldbräda, huggning med flintyor och malning av frön och torkade växtdelar mm för bakning på heta stenar.

Litteratur

Berglund, B 1968. Vegetationsutvecklingen i Norden efter istiden
Emanuelsson et al. 2002. Det skånska kulturlandskapet
Källman, S. 1997. Vilda växter som mat och medicin
Lindeberg, S. 1999. Hälsans arkeologi – om evolutionsmedicinens möjligheter