SAETA GODETIDE

WIKINGER kochbuch

Zauberfeder

Saeta Godetide
Wikinger-Kochbuch
Originalausgabe © 2010 Verlag J. Neumann-Neudamm AG

Erste Auflage der überarbeiteten Neuausgabe 2021

Copyright © 2021 Zauberfeder GmbH, Braunschweig

Text: Saeta Godetide
Lektorat: Stephan Naguschewski
Fotos: Saeta Godetide, mit Ausnahme der unter Einzelbildnachweise genannten
Art-Direktion: Christian Schmal
Satz und Layout: Jeanette Killmann, Martin Schneider (Glorienschein GbR)
Herstellung: Tara Tobias Moritzen
Druck und Bindung: Ömür, Istanbul
Redaktionelle Betreuung der Originalausgabe: Carolin Küllmer

Einzelbildnachweise
Alex Stemmer (Adobe Stock), Seiten 4/5 • 孝典 新留 (Adobe Stock), Seite 10 • anaumenko (Adobe Stock), Seite 17 (rechts) • Freepik, Seiten 18, 95 • jamenpercy (Adobe Stock), Seite 21 • Jordan (Adobe Stock), Seiten 24/25 (oben) • tinadefortunata (Adobe Stock), Seite 25 • wrzesientomek (Adobe Stock), Seite 33 • jamenpercy (Adobe Stock), Seite 36 • margo555 (Adobe Stock), Seite 42 • exclusive-design (Adobe Stock), Seite 43 (links) • supamas (Adobe Stock), Seite 45 • Pixabay, Seiten 46, 59 (rechts), 83, 85, 93, 99 (links), 100, 123, 125 (unten) • Fanfo (Adobe Stock), Seite 50 • Pexels, Seiten 51, 54/55, 59 (oben links), 63, 64 (unten rechts), 68 (unten), 109, 121 • Maciej Czekajewski (Adobe Stock), Seite 52 (oben) • Comugnero Silvana (Adobe Stock), Seite 52 • nedim_b (Adobe Stock), Seite 57 • minadezhda (iStock), Seite 58 • callipso (Adobe Stock), Seite 60 (groß) • Petra Fischer (Adobe Stock), Seite 60 (klein oben) • marysckin (Adobe Stock), Seite 62 • Glaser (Adobe Stock), Seite 80 • Marco2811 (Adobe Stock), Seite 81 • Zarina Lukash (iStock), Seite 90 • Levon (Adobe Stock), Seite 96 • Igor Igorevich (Adobe Stock), Seite 102 • Wikipedia Commons, Seite 115 • Printemps (Adobe Stock), Seite 116 • Liv Friis-larsen (Adobe Stock), Seite 118 • Maksim Shebeko (Adobe Stock), Seite 124 • Butch (Adobe Stock), Seite 126 • Nantapong Kittisubsi (Adobe Stock), Seite 132 (links) • Michael Zech (Adobe Stock), Seite 133 (links) • kcuxen (Adobe Stock), Seite 134 • New Africa (Adobe Stock), Seite 136 • Carmen Steiner (Adobe Stock), Seiten 65, 68.

Pawel Ernst, Seiten 6, 140 (Mitte) • Carolin Küllmer, Seiten 12, 13, 14, 15, 19, 20, 28, 71, 104, 129 (links) • Oliver Klimnach, Seite 35 (links) • Simone Schwagmann, Seite 105 (rechts).

Aus dem Archiv der Autorin (mit Bildern von Freyja Thoradottir, Jakob Urmischbach, Saeta Godetide, Carolin Küllmer und Frank Henning), Seiten 8, 22, 23, 25 (Mitte links), 26, 29, 31 (oben), 31 (unten), 32 (oben), 32 (unten), 34, Seite 35 (rechts), 38, 38/39, 40 (klein), 42 (links), 43, 44 (klein), 47, 56, 64, 66, 70, 74, 75 (links), 75 (rechts), 78, 79, 88/89, 105, 106/107, 111, 125 (oben), 140 (oben), 140 (Mitte), Seite 140 (unten).

Aus dem Archiv des Verlags Neumann-Neudamm (mit Bildern von Ronald Blöcher und Stephanie Krätschmer), Seiten 17 (oben), 24 (links), 24 (Mitte), 32 (Mitte), 103, 128 (links), 128 (Mitte), 128 (rechts), 129 (rechts), 132 (klein links), 132 (klein unten), 133 (klein).

Jens Christoph (Food-Styling: Tino Kalning), Seiten 18, 44, 48, 69, 72/73, 76, 82, 84, 86, 92, 94, 96, 98, 99 (rechts), 100 (klein), 101, 108, 110, 112, 115, 120, 122, 130/131.

Alle Rechte vorbehalten.
Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Printed in Turkey
ISBN: 978-3-96481-003-8
www.zauberfeder.de

Hinweis:
Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Autoren und Verlag bzw. dessen Beauftragte können für eventuelle Personen-, Sach- oder Vermögensschäden keine Haftung übernehmen.

SAETA GODETIDE

WIKINGER kochbuch

Zauberfeder

INHALT

Vorwort . . . 8

Ein Exkurs in die Zeit unserer rauen Vorfahren . . . 10

Wie gewinnen wir unsere Erkenntnisse? . . . 11

Leckeres Mutmaßen – was wurde gekocht? . . . 13

Muse und Breie . . . 13

Brot und Fladen . . . 14

Milchprodukte . . . 14

Gewürze, Gemüse, Kräuter . . . 15

Beeren, Obst, Pilze . . . 16

Fisch und Meerestiere . . . 18

Fleisch . . . 18

Was machen wir mit den Zutaten? . . . 20

Wie kocht man „wikingisch?" . . . 23

Hardware . . . 23

Küchenausrüstung . . . 27

Organisation der Küche . . . 28

Lagerküche heute – was steht mir zur Verfügung? . . . 29

Das große Fressen . . . 35

Vorbemerkungen zu den Rezepten . . . 37

SUPPEN – Nahrhafte Gerichte als Vor- oder Hauptspeise . . . **39**

Gemüsesuppe mit Graupen . . . 41

Wildkräutersuppe im Frühling . . . 42

Leberknödelsuppe . . . 43

Möhrchensuppe mit scharfem Kraut . . . 45

Zwiebelsuppe . . . 46

Lammfleischsuppe . . . 47

Pflaumensuppe . . . 49

Brotsuppe . . . 51

Sauerkrautsuppe . . . 53

BEILAGEN – Zu Hauptspeisen oder einfach zwischendurch . . . **55**

Buchweizengrütze . . . 57

Eierkuchen im Frühling mit Brennnesseln . . . 59

Sauerteigbrot . . . 61

Hafergrütze mit Kirschen oder anderem Obst . . . 63

Saetas Pfannenbrot . . . 65

Semmelknödel . . . 67

Kräuterquark . . . 68

Saueramp ferpesto . . . 69

Der Jahreszyklus der Seefahrer, Händler und Bauern . . . 71

FLEISCHLOSE GERICHTE – Für den kleinen und den großen Hunger . . . **73**

Vegetarische Buletten . . . 75

Götterspeise (in Met gekochtes Gemüse) . . . 77

Gemüsespieße . . . 78

Dinkelsalat . . . 79

Gefüllte Quarkknödel . . . 80

Pastinakengemüse . . . 81

Pilzköpfe mit Knoblauch . . . 83

Gebackene Zwiffl . . . 85

Gelbe Ruben . . . 87

FLEISCHGERICHTE – Nichts für Vegetarier . . . **89**

Kaninchen in der Pfanne . . . 91

Fleischtopf mit Rotkohl . . . 93

Fleisch in Rosmarin-Zwiebel-Sauce . . . 95

Aufgespießtes Met-Huhn . . . 97

Får i kål (Hammel- und Kohltopf) . . . 99

Mangoldhuhn und Selleriepüree . . . 101

Selbst war die Frau . . . 103

FISCHGERICHTE – Was das Meer so zu bieten hat . . . **107**

Fischsuppe . . . 109

Fiskekaker (norwegische Fischfrikadellen) . . . 111

Forelle mit Kräutern . . . 113

Wildlachsfilets mit Machandelbeeren . . . 115

Fiske Bollur (isländische Fischbällchen) . . . 117

SÜSSSPEISEN – Für Naschkatzen . . . **119**

Hirsebrei . . . 121

Eierkuchen/Pfannkuchen . . . 123

Holundersuppe mit Grießklößchen . . . 125

Die Glaubenswelt der Wikinger . . . 126

TRADITIONELLE GERICHTE – Für die Wagemutigen . . . **131**

Svid (gesengter Lammkopf) . . . 132

Hákarl/Hakikarl (fermentierter Hai) . . . 133

Hirvikäristys (finnischer Elchbraten) . . . 135

Skyr . . . 137

Übersicht Wildfrüchte und -kräuter . . . 138

Über die Autorin . . . 140

Bibliografie . . . 141

VORWORT

Dunkelheit senkt sich über das Lager. Doch irgendwo zwischen den Zelten brennt noch ein Feuer; drum herum sitzen Männer und Frauen, auch einige Kinder. Sie tragen Wollmäntel, Tuniken, Lederkappen und Fellmützen. Die Männer haben jetzt Kettenhemden und Helme abgelegt, haben die Schwerter von den Gürteln geschnallt und Schilde und Gere zur Seite gestellt. Am Feuer machen Geschichten die Runde. Geschichten von Schlachten, die am Tag geschlagen wurden. Blessuren werden vorgezeigt, blaue Flecken stolz wie Trophäen getragen.

So mag es damals gewesen sein, am Abend nach einer Schlacht, wenn die Menschen, die wir heute Wikinger nennen, miteinander tranken, wenn sie feierten und lachten. Und aßen.

Denn so heißt es in der altnordischen Spruchdichtung *Hávamál*: „Iss ausgiebig vor jeder Feier. Plagt dich der Hunger, kannst du nicht der Unterhaltung beim Feste folgen."

Das wollen wir uns auch heute noch zu Herzen nehmen, tausend Jahre später, wenn die Menschen zusammenkommen, die mit großer Leidenschaft das Leben der Wikinger nicht nur erleben, sondern leben: ihre Kleidung, ihr Handwerk, ihre Waffen und Kämpfe. Ihr Essen. Living History, gelebte Geschichte, nennt man das. Oder Reenactment, die Nachstellung historischer Schlachten und das Leben längst vergangener Zeiten.

Mehr als zehn Jahre sind vergangenen, seit ich auf einem Mittelaltermarkt die Wikingerköchin Saeta Godetide zum ersten Mal traf. Damals hatte ich gerade meinen ersten Roman geschrieben, der in der Wikingerzeit spielt; inzwischen sind einige weitere dieser Bücher entstanden. Beim Schreiben solcher Geschichten ist es hilfreich, die Handlungsorte zu besuchen – von alten Wikingersiedlungen wie Haithabu oder Ribe bis hin zu den Überresten der Ringburgen auf Jütland oder den Stätten großer Schlachten wie die Mündung des Limfjords.

Und es ist hilfreich, sich mit Leuten zu unterhalten, die sich mit dem Leben der Wikinger auskennen. So wie Saeta. Oder auch Uwe Schirm, bekannt als Skjaldar Arwedson, der in einigen meiner Romane eine leidgeprüfte Rolle übernahm. Viele ihrer Hinweise sind in meine Geschichten eingeflossen.

Wir sitzen also vor Saetas Zelt, plaudern über das Essen der Wikinger, über Stoffe, Kleidung, Schmuck und alte Waffen. Und dann tischt Saeta ihr Met-Huhn auf. Was soll ich sagen, liebe Leserinnen und Leser dieses Kochbuchs? Großartig. Einzigartig. Ein vortrefflicher Genuss! Beim Gedanken daran läuft mir heute noch das Wasser im Munde zusammen. Dazu der Geruch der Lagerfeuer, der Met im Becher, mittelalterliche Musik mit Laute, Trommel und Sackpfeife. Und – da darf jetzt ruhig ein bisschen Neid aufkommen – es war nicht Saetas letztes Mahl, von dem ich kosten durfte.

So hocken wir dann bald satt von Huhn und Brot am Buchenholzfeuer. Die Scheite knacken, der Wind flüstert durch die Zelte, die Vögel verstummen, aber die Geschichten enden nicht. Skjaldar und andere Wikinger berichten von ihren Kämpfen, lachen über Hiebe, Knuffe und Schwertgesang auf dem Schlachtfeld, erzählen, wie ein Krieger stöhnt und schwitzt, wenn er bei vierzig Grad Hitze unter Helm und Kettenhemd zerfließt.

Met und Bier werden nachgeschenkt. Und wir essen und trinken auf das Wohl der Freunde und der alten Götter. Odin, Thor, Freya und Co. mögen sich in Asgard wohlig über die Bäuche streichen, wenn ihnen die von Saetas Kochtöpfen und Herdfeuer aufsteigenden Gerüche in die Nasen steigen – und bei der Lektüre dieses Kochbuchs. Und dann natürlich beim Nachkochen der Rezepte, beim Nachbraten, Nachdünsten und was man sonst noch so alles anstellen kann mit den Gaben der Natur.

Um es also mit den Worten der alten Götter zu sagen: „Esst, Freunde, esst – solange das Huhn heiß und die Pastinake nicht verkocht ist, und spült mit ordentlich Met nach!" (Ich muss allerdings einräumen, dass das Götterzitat nicht zwingend verbürgt ist.)

Viel Vergnügen mit diesem Buch wünscht

Axel S. Meyer
Romanautor und Journalist

getrocknete Früchte und Nüsse zusetzten, wie wir es heute in unserem Frühstücksmüsli kennen. Das war auch auf Festen eine gelungene Abwechslung zu der mit der Zeit wahrscheinlich eintönigen Alltagskost.

Im kargen Island wurde Mehl teilweise durch Isländisches Moos erfolgreich ersetzt, welches getrocknet genauso gemahlen werden konnte, oder man nahm Erbsenmehl. Die Nordmänner kneteten Teigfladen aus ihrem Mehl, die in Pfannen mit langen Stielen ohne Hefe gebacken wurden. Auf Hefe wurde verzichtet, weil in den meisten Fällen die anfliegenden Milchsäurebakterien und Wildhefen den Teig schlecht werden ließen, anstatt ihn aufzutreiben. Im rauen skandinavischen Klima war man deswegen auf „Ansatzglück" angewiesen, bei dem der Sauerteig oder die Hefe gelungen waren. Ein kleiner Rest des Teiges wurde dann immer für zukünftige Backprozesse oder für Met und Bier aufbewahrt.

Brot und Fladen

Gerstenmehl und Roggenmehl bildeten die Grundlage zum Brotbacken, denn Weizenmehl war rar und somit sehr teuer, womit man auch hier wieder einen Unterschied zwischen reich und arm merkte. In der Edda wird Brot aus Weizen im *Rigr-Lied* (Strophen 28/29) zusammen mit dem ebenfalls seltenen Wildbret erwähnt:

> Da brachte die Mutter geblümtes Gebild
> Von schimmerndem Lein, den Tisch zu spreiten.
> Linde Semmel legte sie dann
> Von weißem Weizen gewandt auf das Linnen.
>
> Setzte nun silberne Schüsseln auf
> Mit Speck und Wildbret und gesottnen Vögeln;
> In kostbaren Kelchen und Kannen war Wein:
> Sie tranken und sprachen, bis der Abend sank.

Das so entstandene knäckebrotähnliche Fladbröd, wie wir es heute unter diesem Namen noch in Norwegen und Island kennen, war ein haltbares Hartbrot, das auf den langen Schifffahrten für die Besatzung eine dankbare Nahrungsquelle und Schutz vor Skorbut, der gefährlichsten Vitamin-C-Mangelerkrankung der mittelalterlichen Seefahrt, darstellen konnte. Man vermischte es mit Kiefernborke, sodass es dem Körper wichtige Nährstoffe zur Verfügung stellte. Nach Gebissfunden zu urteilen waren die Zähne der Wikinger dennoch in teilweise desaströsem Zustand, was an den kleinen Gesteinsresten aus den Handmehlmühlen liegen mochte. Diese schädigten den Zahnschmelz schwer, sodass sich weiche Nahrungsreste festsetzen konnten.

Milchprodukte

Die Milchwirtschaft der Nordländer war hoch entwickelt und in den kalten Ländern Skandinaviens, Finnland, Norwegen und Nordschweden, wo das Kultivieren von Land für die

Bauern aufgrund der klimatischen Bedingungen oft nicht mehr möglich war, stellten Schafe, Ziegen und Kühe als Milchvieh eine gute Nahrungs- und Proteinquelle dar, wobei Kühe die Hauptmilchquelle bildeten.

Auch weiter im Süden, wo sich Heide und Moor ausbreiteten, etablierte sich die Haltung und Zucht dieser Herdentiere. Aus der Milch, die man selten frisch trank, wurden verschiedene Käsesorten hergestellt und meist stark mit Salz versehen. Zudem gab es Buttermilch, Dickmilch (in gesalzener Form Skyr genannt, ebenfalls haltbarer Bordproviant auf Schiffen) und Sauermilch, Butter, Sahne und eine Art Joghurt.

Gewürze, Gemüse, Kräuter

Im Süden des Nordens, Schleswig-Holstein, Dänemark und Südschweden, fand man in frühmittelalterlicher Zeit eine erstaunliche Auswahl an Gemüsepflanzen und Kräutern. (Puff-/Pferde-)Bohnen, Erbsen, Kohl, Rübensorten, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Kümmel, Senf und diverse Garten- beziehungsweise Küchenkräuter (zum Beispiel Kresse, Petersilie und Dill) können anhand von Bodenfunden nachgewiesen werden. Die Zwiebel und zwiebelartige Gewächse galten als das bevorzugte Gemüse der Wikinger. Sie werden unter anderem in der *Laxdæla saga* erwähnt. In seinen Reisetagebüchern aus dem Jahr 922 erwähnt der arabische Kalifengesandte Ibn Fadlan (er berichtete nach seiner Reise sehr detailgetreu über Leben, Aussehen und Kultur der Wolgabulgaren, der nördlichen Nachbarn der Rus-Wikinger), dass Zwiebelsuppe verwundeten Kriegern verabreicht wurde (vor allem bei Unterleibsverletzungen). Strömte nach einer Weile Zwiebelduft aus der Wunde, waren innere Organe verletzt, was den Tod bedeutete.

Die Bauern unter den Wikingern hatten Gemüse- und Kräutergärten (*kálgardr* für Kohlgarten), die sie mit großer Sorgfalt pfleg-

GÖTTERSPEISE

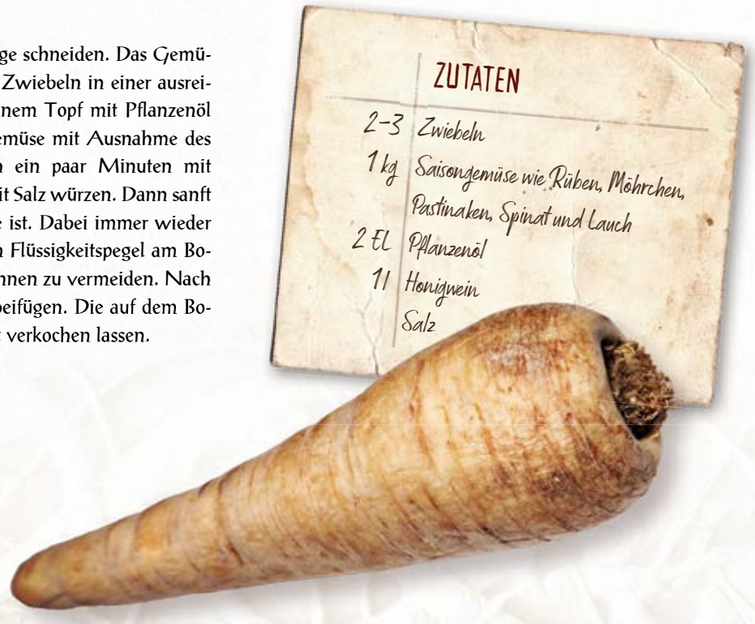
IN MET GEKOCHTES GEMÜSE

für 4–6 Personen

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Gemüse würfeln. Nun werden die Zwiebeln in einer ausreichend großen Pfanne oder einem Topf mit Pflanzenöl angebraten und dann das Gemüse mit Ausnahme des Lauchs hinzugegeben. Nach ein paar Minuten mit 500 ml Met ablöschen und mit Salz würzen. Dann sanft kochen lassen, bis es al dente ist. Dabei immer wieder Honigwein zugeben, um den Flüssigkeitspegel am Boden zu halten und ein Anbrennen zu vermeiden. Nach 15–20 Minuten den Lauch beifügen. Die auf dem Boden angesammelte Flüssigkeit verkochen lassen.

Sollte Met übrig sein: **Prost!**



PILZKÖPFE

PILZKÖPFE MIT KNOBLAUCH

ALS VORSPEISE ODER ALS VEGETARISCHE HAUPTSPEISE

Vorspeise für 4 Personen

ZUTATEN

- 20 große, braune Pilzköpfe (z. B. Champignons, Steinpilze)
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Butter
- Salz, Pfeffer
- etwas Thymian
- 75 g Pinienkerne
- 1 großer Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Pilze putzen, Stiele entfernen. Den frischen, fein gehackten Knoblauch in eine Schüssel geben. Dann 130 g Butter und das Salz zufügen und mit einem Löffelrücken zu einer Paste zerdrücken. Gehackten Thymian, Pinienkerne, Pfeffer und gehackte Petersilie unterrühren. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen und die Pilze mit der Kopfseite nach unten dazugeben. Eine Minute braten und dann mit dem Löffel das Kräuterbutter-Knoblauch-Gemisch in die ausgehöhlten Pilzköpfe geben. Nun die gefüllten Pilze weiterbraten, bis die Butter durch die Pilzköpfe tropft (1–5 Minuten, je nach Größe). Sofort servieren und mit frischem Brot die Knoblauchsäfte aufsaugen.

Nach einem Rezept auf Ydalir.co.uk

FLEISCH

FLEISCH

IN ROSMARIN-ZWIEBEL-SAUCE

für 8-10 Personen

ZUTATEN

10	Fleischscheiben (Kamm oder Kotelett)
	Öl oder Margarine
5	große Zwiebeln
5	Zweige Rosmarin
3 EL	Honig
1 Tasse	Sahne
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Fleischscheiben in Öl oder Margarine von beiden Seiten scharf anbraten und beiseitestellen. In dem Fett die Zwiebelringe goldgelb braten und den Rosmarin klein geschnitten beigeben, mit etwas Wasser ablöschen und den Honig zugeben. Dann etwas reduzieren lassen und die Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischscheiben wieder zugeben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Auf Lager kann es auch etwas länger sein. Wenn die Sauce zu dick wird, noch etwas Wasser oder Sahne zugeben.

HINWEIS

Wenn man alles in der Pfanne machen will, muss sie groß genug sein. Man kann die Sauce nach Fertigstellung auch in einen Topf geben und dort die Fleischscheiben zugegeben.

FISCHSUPPE

für 6 Personen

ZUBEREITUNG

Zwiebel abziehen und würfeln. Suppengrün waschen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Dill unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Karkassen gründlich abspülen, bis das Wasser klar ist. Abtropfen lassen.

Die Hälfte der Butter in einem hohen Topf schmelzen und die Karkassen darin 5 Minuten anbraten, die Hälfte des Gemüses und die Zwiebel dazugeben und andünsten. Mit Wasser ablöschen.

Die Karkassen sollten gut mit Flüssigkeit bedeckt sein. Aufkochen lassen und anschließend die Temperatur reduzieren. Den Fischfond mindestens 30–40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum abschöpfen.

Den Fond durch ein Sieb oder grobes Tuch gießen und die Brühe auffangen. An den Gräten ist immer noch etwas Fleisch vorhanden. Das Fischfleisch und das noch nicht verkochte Gemüse vorsichtig zur Suppe geben.

Frühlingszwiebel und die andere Hälfte des Suppengrüns zum Fischfond geben und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Dill und einem Schuss Essig abschmecken.

Fischfilets in Stücke schneiden und unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in etwas Butter kurz anbraten. Vor dem Servieren in die Fischsuppe geben.

ZUTATEN

1	Zwiebel
2 Bund	Suppengrün
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Dill
2 kg	Karkassen (Fischabfälle wie Kopf, Gräten, Schwanz)
50 g	Butter
3 l	Wasser
	Salz, Pfeffer
	Essig
1,5 kg	verschiedene Fischfilets, küchenfertig

HIRSEBREI

DER BREI AUS DEM MÄRCHEN

für 6 Personen

ZUTATEN

1 l	Milch
1 EL	Butter
3 EL	Honig
1 TL	Salz
200 g	Hirse

ZUBEREITUNG

Die Milch mit der Butter, dem Honig und dem Salz aufkochen. Dann die gewaschene Hirse zugeben und 1 Stunde bei schwacher Hitze quellen lassen, bis ein sämiger Brei entstanden ist.

HINWEIS

Man kann den Brei mit verschiedenen Zutaten verfeinern:

- mit Zucker und Zimt (wenn man es mit der Authentizität nicht so genau nimmt)
- mit Äpfeln (schön klein geschnitten und kurz vor Ende der Garzeit zugegeben)
- mit etwas mehr Honig, für die lieben Kleinen
- mit Kirschen (zu Hause auch aus dem Glas) oder anderem Obst

Wenn man den Hirsebrei zum Frühstück servieren will, muss man früh aufstehen, denn bei offenem Feuer kann er auch mal länger zum Quellen brauchen.

Mutterschaft. Auch dazu gehören aber unter anderem Balder, der schöne Sohn von Odin und Frigg, und Bragi, ein weiterer ihrer Söhne, der als Gott der Dichtkunst bekannt ist. Thyr, Gott des Krieges, und Heimdall, Schutzgott und Himmelswächter, gehören ebenso zu den Asen wie Iduna, die Göttin der Jugend und Unsterblichkeit. Eigentlich von Riesen abstammend, wird der listige und Zwietracht säende Loki auch den Asen zugerechnet.

Zu den Wanen zählen Njörd, der Herr des Meeres, und seine Kinder Freyr und Freya. Sie sind die Götter der Liebe und der Fruchtbarkeit.

Hel, die Tochter Lokis und einer Riesin, ist die Göttin der Unterwelt und der Toten. Sie wird dem Riesengeschlecht zugeordnet. Hels Welt ist neutral und wertfrei und erfährt erst im Zuge der Christianisierung ihre negative Belegung.

Weitere Riesen sind Ymir, der Urzeitriese, der aus Feuer und Eis entstand und aus dessen Körperteilen später die Welt geformt wurde, und Mimir, der am Weltenbaum Yggdrasil die Quelle der Weisheit hütet, sowie der böse Surt, Hüter Muspelheims.

In der heidnischen Welt herrschte demnach eine Vielzahl unterschiedlicher Mächte im häuslichen Leben und in der Natur. Elfen, Zwerge und Riesen leben in ihren eigenen Welten, können aber unter Umständen nach Midgard reisen, wobei sie natürlich auf ihre eigenen Interessen bedacht sind. Elementargeister und verschiedene für uns unsichtbare Wesenheiten teilen sich mit uns Midgard, haben aber ebenso ihre eigenen Anliegen und erscheinen uns daher gut oder böse.

Noch sehr viele weitere Götter hatten in den Gedanken und Ritualen der Wikinger lange Zeit Bestand. Erst die Christianisierung ließ sie verschwinden – oder übernahm sie in die christliche Gedanken- und Feiertagswelt. Schon mehrmals in der Geschichte wurden sie wieder wichtiger und verklärt oder auch für zweifelhafte Gesinnungen instrumentalisiert. Heute beschäftigen sich naturverbundene Glaubensrichtungen wie zum Beispiel die Asatru und die Frühmittelalterszene mit der Götterwelt der Nordmänner.

Was ist von der Götterwelt der Wikinger im alltäglichen Leben erhalten? Da sind zum einen die Wochentage, die nach den alten Göttern benannt wurden, zum Beispiel Donnerstag nach Thyr/Donar. Durch Kinderfilme wie *Wickie auf großer Fahrt* und *Mara und der Feuerbringer* und etwa die Serie *The Last Kingdom* für Erwachsene wird die Welt der Wikinger, wenn auch verklärt, in Erinnerung gehalten. Und nicht wenige beschäftigen sich infolgedessen auch intensiver und wissenschaftlich fundierter mit dieser sehr interessanten Zeit.