

Baka i fältugn

”Av all föda som beredes av frukter är i sanningen brödet det förnämsta.” (Carl von Linné 1757). Kanske är färskt bröd den del av maten som dagligen sätter allra mest guldkant på tillvaron under en färd. Eftersom fältugnen i princip är en enkel varmluftsugn kan man i stort sett välja vilket brödrecept man vill ur kokböckerna hemma och göra det till skogs. Dinkelmjöl är malt av det ursprungliga urvetet som odlats i över 3 000 år och har många fördelar framför dagens förädlade sorter. Dinkelkärnan har ett hårdare skal, kräver inte besprutningsmedel och konstgödsel i samma utsträckning och har ett högre näringsinnehåll. Degen ska göras lite lösare än vanligt och klarar samma jästider som andra vetedegar, men kan med fördel jäsas längre utan att kollapsa.

Ett färdigt matbröd. Degen har lagts så att den inte ligger an mot ugnens sidor för att förbättra värmecirkulationen.

Bannocken kommer ursprungligen från Skottland och Irland och betyder heligt bröd. Det är ett enkelt bröd att tillaga som från början var platt och ojäst och gjordes på korn- eller havremjöl och sedan gräddades på platta heta stenar. Brödet är populärt bland utefolk. Mängder av varianter finns världen över. Färska blåbär i bannocksmeten höjer smaken över det vardagliga.



Bannock grundrecept

8 dl siktat dinkelmjöl
2–3 msk bakpulver
1 tsk salt
1 tsk socker

Blanda alla torra ingredienser noga. Rör i vatten lite i taget. Den färdiga degen ska kunna formas till en kaka men fortfarande vara lite klabbig. Förvärm ugnen (när sidorna är så varma att man inte kan hålla handen där är ugnen klar för användning). Klicka i matolja eller smör. Ställ ugnen på sparsamt med glöd bredvid elden. Lägg i degen och se till att den inte flyter ut i kanterna. Övervärmningen från locket ska kunna nå degen runt om. Fyll på med minst dubbelt så mycket glöd på locket jämfört med botten. Baka brödet i 15–20 minuter. Ta upp och kontrollera att brödet är torrt och genomvarmt.

Bannocken serveras varm, bryt portionsbitar och avnjut med smör och pålägg. Bannocken kan också stekas i locket eller i en stekpanna. Gör degen lite lösare. Värm locket i glöden, klicka i smör och grädda 5–6 minuter på var sida.

Jäsbröd grundrecept

Jäsbröd och surdegsbröd håller sig längre och är att föredra om man bakar för nästa dags frukost eller lunch. Surdegsbrödet i Sverige har av tradition alltid bakats av råg men dinkelbröd på surdeg fungerar också alldeles utmärkt. Surdegs-kulturen kräver lite arbete och passar kanske bäst i baslägret, men en surdeg som sätts på morgonen och följer med i kanadensaren är klar att gräddas på kvällen. Ett jäsbröd kräver mindre tid i kvällslägret, och kan ju bakas på morgonen om bagaren har ork att gå upp ett par timmar före alla andra...

5 dl ljummet vatten
6 dl siktat dinkelmjöl
6 dl fullkorns-dinkel
1 pkt torrjäst
1 tsk salt
1 tsk brödkrydda, hel eller mald
1 msk matolja