

Baking på bål blir gjerne bedre enn man tror, og når resultatet er like godt som det mest saftige, luftige, deilige brød du kan lage hjemme, da er det ikke mye primitivt egentlig.

TEKST OG FOTO // Eirik Gripp Bay / veidemann.wordpress.com

I **DENNE ARTIKKELEN** får du en veiledning i hvordan å bake brød, i gryte, på bål. Brødet baker du i en *dutch oven*. Det er, kort fortalt, en massiv gryte i støpejern som har et «rand-lokk», altså et lokk med forhøyet kant som gjør det mulig å legge glør oppå lokket for å gi jevn varme over og under på samme tid.

STØPEJERNSGRYTER har også den egenskapen at de holder på varmen over lengre tid, så du får en jevn og god varme, i stedet for varierende varme som du gjerne får i mange moderne, tynne kjelesett av stål og aluminium. Det som også er fint, er at du kan sette gryta til side og la den stå i en times tid, og brødet vil fremdeles være varmt og ferskt når resten av maten er ferdig.

DEIGEN SKAL HEVE LENGE, så dersom du bare skal på dags- eller helgetur må du begynne forberedelsene hjemme. Bland sammen salt, mel og gjær. Rør sammen honning og vann, og bland inn i melblandingen sammen med det øvrige. Deigen skal være nokså løs, ikke tørr, men heller ikke en røre. Så setter du på et lokk, eventuelt noe plastfolie eller et annet improvisert lokk – poenget er å la deigen få fred over natta – den skal stå i middels til lav temperatur.

FØR DU BEGYNNER å jobbe med deigen er det på tide å lage til bålet. Det er viktig at du får både overvarme og undervarme. Det beste er å lage en anordning hvor gryta henger over bålet. Du trenger kull og glør til overvarmen, så her er det bare å fyre.

SÅ HELLES DEIGEN UT på en arbeidsflate med litt mel. Strø noe mel over deigen og brett den over seg selv en syv til åtte ganger. Det vil si: 1. ta tak, 2. strekk, 3. fold den tilbake over seg selv og 4. gjenta. Søker du på eltefritt-brød på nettet, finner du bilder som forklarer denne metoden. La så deigen hvile 10–20 minutter.

I **MELLOMTIDEN** setter du gryta over ilden og varmer den opp til flere hundre grader. Når alt er klart tar du den av varmen, heller mel i bunnen og legger deigen oppi. Pass på at du legger

godt med glør oppå gryta, slik at du får god varme både over og under – men ikke overdriv. Er du usikker på mengde er det bare å følge med og se på hva som skjer med brødet underveis. Øving gjør mester.

DET VIL nok ta en stund før brødet er ferdig – alt fra 30 minutter til en time, noe avhengig av grytens og deigens størrelse, samt hvor mye varme du har. Det er smart å la den stå en liten stund før du tar den ut, gjerne med varme fra sidene (roter gryta ved bålranden) slik at det blir gjennomstekt.

DET Å BAKE skikkelig flotte brød, og særlig under enkle kår og i friluft, er virkelig luksus! Å kunne gjøre en primitiv situasjon om til en mer komfortabel med enkle hjelpemidler er en god måte å teste friluftslivsferdighetene sine på. God baking!



Oppskrift

- 1 kg hvetemel (bland eventuelt inn noe grovt mel, om ønskelig)
- 5 dl lunkent vann blanda med en slump honning
- 10 g gjær (tørr eller fersk)
- en klype salt
- en håndfull valnøtter (gjærne hakkede)
- litt oliven og soltørkede tomater



Mange kokemuligheter

Det finnes et hav av ulike matretter du kan lage i en jerngryte på bål. Søker du på *dutch oven* på Youtube eller nettet finner du mange oppskrifter. Besøk også Eirik sin blogg, veidemann.wordpress.com, for mer inspirasjon til primitivt friluftsliv.

1 **HENGJEANORDNING:** Lag til et system der gryta kan henge over bålet.

2 **OVERVARME:** Det er viktig å ha glør oppå lokket også for å få jevn stekning.

3 **BRØDSKIVE:** Brødet blir luftig, saftig og deilig!

4 **FORVANDLING:** Ganske så stilig, egentlig, når deigen er blitt et brød.

