



## Mat på färden

Innan man ger sig ut på ett rendezvous, en vandring, en ritt eller annat äventyr i historiska kläder, underlättar det att förbereda sig. Denna artikel är skriven under just sådana förberedelser som inte minst måste läggas på mat.

Det finns ett par krav denna mat måste uppfylla.

1. Den ska mätta
2. Den ska kunna förvaras
3. Den ska kunna transporteras
4. Den skall så långt det är möjligt vara dokumenterat använd av våra förebilder

Man kan se detta som onödigt arbete, eller som vi, ett sätt att få vara aktiv i intresset även i vardagen hemma i värmen och bekvämligheten.

Inför vår veckolånga "Wolf Pack Track"-ritt satte vi ihop denna lista över mat som skulle följa med och mätta fyra personer under åtta dagar och sju nätter.

Många av dessa varor lär ha förtärts i liten skala av pälsgäarna i bergen då de är varor de fått från civilisationen. För oss som återskapar dessa män blir det dock oftast dessa varor som är i majoritet p.g.a. dess tillgänglighet och pris i jämförelse med färskt kött.

### Planerad matlista

Vara	Mängd	Förpackning	Dokumenterad vara?	Kvar efter turen
Ris	2 kg	Tygpåse	Ja	0
Socker	500g	2 st råsockertoppar	Ja	0
Dinkel/vetemjöl	2 kg	Tygpåse (tät)	Ja	lite
Majsmjöl	500 g	Tygpåse	Ja	0
Honung	2 dl	Glasburk	Ja	0
Färskt kött	2 kg	Papp/ylle/linnepaket	Ja	0
Torkat kött	6 kg (färskt)	Tygpåse	Ja	0
Pemmican	2 kg	Parfleche	Ja	500 g
Torkad majs	1,5 kg	Tygpåse	Ja	1,3 kg
Rökt fläsk/bacon	Hel sida	Ja	Ja	0
Torkade Äpplen	1 kg	Tygpåse	Ja	0
Russin	1 kg	Tygpåse	Ja	100 g
Kaffe	1 kg	Tygpåse	Ja	0,5 kg
Te	150 g	Skinnpåse	Ja	50 g
Choklad	5x45g var	Brunpapp	Ja	0
Torkad squash	2 kg (färsk)	Tygpåse	Ja	0
Havssalt	250 g	4x8" tygpåse	Ja	100 g
Hel svartpeppar	1,5 dl	Tygpåse	Ja	0,75 dl
Senapspulver	1,5 dl	Flaska	Ja	0,5 dl
Pepparsås	1 dl	Flaska	Ja	0



Kryddpeppar	1,5 dl	Tygpåse	Ja	1 dl
Bakpulver	1 dl	Träask	Nej	0,5 dl
Ister	250 g	Plåtburk	Nej	100 g
Ingerfära	1 st	Tygpåse	Ja	0
Citron	2 st	Tygpåse	Nej	0

Av dessa varor kräver alla mer eller mindre förberedelser, vissa, såsom torkad frukt och kaffe, kräver bara ett byte av förpackning. Medan andra, torkat kött och pemmican i synnerhet, kräver en hel del arbete.



## Utvärdering

Då vi under de två första dagarna hade besök av ytterligare två personer, varav en tog på sig kockrollen, måste det erkännas att vårt matförråd inte belastades särskilt hårt. Enda undantag var fläsket. Med andra ord kan matlistan räknas som lämplig till 6 dagar och fem nätter för fyra personer.

Den enda egentliga floppen var den torkade majsens som efter 10 timmar i blöt fortfarande var hård. Skulle säkert kunna skälla och mala den till nåt vettigt, men så blev det inte.

Bakpulvret, som tillsammans med istret och citronerna är de enda varor som inte har någon uppbackning i litteraturen, höjde Charlies brödbak till skyarna. Rent teoretiskt lär lövträaska ha liknande egenskaper, detta återstår dock att testa.

Istret valdes som fett framför tidigare använd olja p.g.a. dess mångsidighet och lättförvarade fasta form. Bra till stekning, bakning, smörja torra läppar, händer och mockasiner. Fett i sig användes i bergen, just ister (grisfett) saknar dokumentation.

Citronen och ingefäran togs med i egenskap av huskur mot förkylning. Micke drack vid avmarsch Cocillana-etyfin för att hålla hostan borta så det kändes som en bra idé med lite husmorsmedicin.

Pemmicanen var minst sagt fet, men blev lättare och lättare att äta som för var dag ute. Snålade nog på den lite för mycket då vi kokade den. Med salt, peppar och vatten var smaken god med det var lite glest mellan matbitarna. Kvarvarande rester lades i frysen för nästa tur.



Mjölet gick åt, det som blev kvar var helt enkelt för lite för att göra något vettigt av. Russinbröd, chokladfyllda bullar och biscuits är några av frestelserna Charlie komponerade inför våra stora ögon. Bakpulvret tillsammans med en ny stekpanneteknik gav fantastiskt resultat. (Beskrivs nedan)

Det hade troligen räckt med en sockertopp (250g), men då vi diskuterat begreppet "sockerchock" var Rickard tvungen att testa detta fenomen på den kvarvarande toppen. Dock utan resultat. För Rickard fortsätter sockerchocken vara en myt.

Pepparsåsen var ett kanontillskott för smaklökarna. Då antalet matvaror begränsas skapas i jakt på variation de mest udda kombinationer. Vad sägs om pepparsås på russin? Visade sig vara kalasgott.

## **Torkning av kött och grönsaker**

Torkat kött var och är en fenomenal vara. Det går lätt att variera, går att äta direkt och håller i evighet om det hålls torrt. Det är även enkelt att tillverka.

Grunden för torkat kött är givetvis färskt kött. Kött från nöt, älg, hjort, ren, bison mm. är lämpligt. Har aldrig provat med antur att fläsk och fågel bör undvikas.

Sätt ugnen på 50-75°C och förbered köttet. Det smidigaste är att utgå från lövbiff eller annat tunnskuret kött som är skuret tvärs fiberriktningen, passa på när det är extrapris. I annat fall rekommenderas magert grytkött.

Förbered köttstycket genom att först skära det i 2-3 cm tjocka skivor i köttets fiberriktning. Sedan skär man det nästan igenom med 2 cm mellanrum (som hasselbackspotatis), vänd på stycket och skär likadant mitt emellan snitten på andra sidan. Du får nu ett "köttdragspel" som blir platt och avlångt när du bankar det lite lätt.

Om du vill smaksätta det med salt, peppar, vitlök eller liknande görs

det nu. Lägg sedan köttet på ugnsgallret och stoppa in det i ugnen. Sätt in en plåt med hushållspapper under som kan ta upp eventuellt dropp. Se även till att hålla en liten öppning på ugnsluckan så all fukt lätt kan ta sig ut.

Grönsaker och frukt som squash/zucchini, paprika, chilifrukt, äpplen mm. kan torkas på precis samma sätt.



## **Sockertopp**

I sökandet efter autentisk mat kommer man ganska snabbt i kontakt med socker. Det var populärt då som nu. En stor skillnad var att det såldes i form av sockertoppar och inte som strö. Den vanligaste formen var dessutom oraffinerat (råsocker).

Att finna en sådan råsockertopp idag är svårt, det finns mexikanska varianter som kan beställas från t.ex. USA. Vi gjorde helt enkelt våra egna.

Receptet bestod av oraffinerat råsockerströ och pyttelite vatten som blandades och torkades i form. Det visade sig dock under turen att det räckte med lite fukt för att topparna skulle återgå till klibbigt strö. Hade som tur var förpackat det väl i brunpapp som höll det hela samlat.

Har nu i efterhand funnit recept där man blandar råsockret med vatten i en kastrull (en matsked vatten per 2,5 dl socker). Hettar upp blandningen under omrörning till ca. 105 grader Celsius. Sockret bör nu ha smält till en massa. Låt det hela svalna i 3-5 minuter och håll det sedan i en smord form (lämpligen en konisk). Låt det hela svalna och stelna långsamt, vilket lär ta ett tag. Knacka den svala stelnade massan försiktigt ur formen och voila!



## **Pemmican**

Denna "indiankorv" är den ultimata färdkosten. Innehåller det mesta man behöver (ej kliniskt bevisat) och kan ätas direkt eller som utsökt soppa.

Pemmican som den såg ut på 1800-talet skulle troligen förstöra matlusten snarare än mätta den. Vårt system klarar inte den groteska mängd mättat fett det skulle innebära. Vi har istället valt ett modernt recept, framtaget och publicerat av Women of the Fur Trade vars tillstånd vi fått för denna publicering.

*"Banka samman 250 gram av varje följande ingrediens:*

*Torkat kött (hjort eller bison)*

*Rostad majs*

*Torkade tranbär*

*Torkade äpplen*

*Torkad squash*

*Solrosfrön*



Pemmican på väg ner i kitteln.  
Foto: Åsa Wikberg

*Det är oljan i solrosfröna som binder det hela samman lite lätt. Det är kalas som det är, nedsköljt med vatten, och det utgör en bra grytbas med tomater, lök och bönor när du får chans att laga mat."*

Detta recept har fungerat jättebra, det kräver en hel del bankande och faller ganska lätt i bitar. Har fått tips om att använda manderkvarn som lär fungera väl.

Till denna färd tillsattes extra fett i form av nöttalg som hittades i frysdysken på en stormarknad. Fettklumpen på 0,6 kg delades i kuber om 2x2 cm och lades i stekpanna på låg värme. Ca 20 minuter senare hade fettbitarna reducerats till små gyllenbruna flarn i ett hav av flytande klart fett. Flarnen plockades bort och fettet fick svalna precis till den gräns då det fortfarande var flytande. Sedan blandades allt ihop till en härlig blandning.

Pemmican lär hålla en evighet om det hålls torrt, men för säkerhets skull rullades denna omgång in i brunt ugnspapper i portionsmängder och stoppades i frysen fram till ritten.

## **Parched corn**

Tillverkningen av rostad majs eller "parched corn" följer i princip samma mönster som vanlig popkornstillverkning, men skiljer sig i valet av majs. Här skall det vara torkad socker- eller fodermajs och inte "popkornmajs" som är en egen sort. Fodermajs kan man finna i diverse djurfoderbutiker, och torkad sockermajs får man tillverka själv. Lätt att göra med frusna majskorn på en plåt i 50°C ett par timmar.

Den torkade majsen läggs sedan i en stekpanna med smält fett, t ex ister och "sväller" så småningom snarare än poppar. Resultatet är ett jättegott snacks, eller snabbtillskott av energi.

## **Choklad**

Denna mörka delikatess blandades med torkat kött och russin i en påse gömd i Mickes rock. När hungern gjorde sig påmind tog man en näve och hungerspöket försvann. Har vi nämnt Charlies chokladbullar?





## Brödbak/fältugn

Då vi äntligen kom fram till vårt viloläger efter fyra dagar i sadeln fanns det äntligen tid och ork att baka bröd. "Det var då!" vi kom på den geniala idén.

Lite glöd skrapades fram från brasan. På denna ställdes en stekpanna (gärna gjutjärn) vari degen lades. Som lock sattes ytterligare en stekpanna med samma diameter (8" i vårt fall). Detta toppades med mera glöd och vips var fältugnen uppfunnen. Resultatet blev kalas!

Anledningen till att vi hade flera stekpannor var att vi beslutat dem som personlig packning. Var man hade sin egen i syfte att slippa tallrikar, samt möjligheten att laga sitt eget mål samtidigt som övriga.



Det smakade lika gott som det ser ut!

## Kaffe

Kaffet som såldes i bergen var inte bryggmalen Gevalia mellanrost. Det var i form av torkade gröna kaffeböror. För att ta sig från gröna böror till ryckande dryck krävs lite arbete.

Det första man måste göra är att rosta kaffeböorna. Böorna läggs då så att de bildar ett eller två lager på botten i en stekpanna. Sedan är det bara att röra, ruska eller på annat sätt hålla böorna i rörelse över elden tills de uppnår önskad rostning. Om du inte håller dem i rörelse blir de snabbt brända och kaffet smakar kol (har testat den varianten ett otal gånger).

Blås emellanåt på böorna, på så vis blir du av med skalen som lossnar vid rostningen. De lär ge en bitter smak.

När färgen är uppnådd hålls böorna på ett tygstycke eller i en påse av robust kvalitet. Banka sedan böorna till önskad grovlek med en yxa eller sten mot ett hårt underlag. Resultatet

lär bli ojämnt, ha i åtanke att för stora bitar har en tendens att flyta och inte sjunka till botten med övrig sump.

Vatten i ett kokkärl och önskad mängd kaffe (mer än hemma vid bryggarn) och koka. När det väl kokat upp en eller ett par gånger får du inte glömma att låta sumpen sjunka och med en sked eller liknande ta bort det som flyter.

Tips! Spola kallvatten utvändigt på kannan och ha även i lite i kaffet, så sjunker det snabbare (enligt Mikes svärmor. Svensk mästarinna i kaffekokning, Året Runt 1963).

Låt väl smaka!



Kafferostning



Mörkrost?



Yxmalet och redo för elden