

Det ideelle turbrødet!

Tekst: Bjørnar S. Pedersen

Det finnes et brød som smaker bedre enn andre brød, som holder seg i to måneder i romtemperatur, som beholder sin form i en fullstappet ryggsekk og har egenvekt som vann.

Etter utallige fjellturer med deformerte og gamle brød kom jeg over en brøddoppskrift i speiderheftet "Enkelt og velegnet turutstyr"¹. Stor var spenningen første gang vi lagde brødet, og enda større var gleden over den meget gode smaken som ligger et sted mellom ferskt brød og kake. Brødet er så kompakt at det er nødvendig med små biter i munnen og lang tyggetid. Til gjengjeld tar det minimalt med plass i sekken.

2 måneders holdbarhet

Brødets holdbarhet gir mange fordeler. Det er neppe mange turer som varer lengre enn de to månedene brødet holder i romtemperatur. I tursekken min ligger det alltid en turbrødbit og en liten honningboks. Dermed slipper en å lage niste samtidig som en har nødproviant. Hjemme bruker vi turbrødet som reservebrød når vi går tom for vanlig brød i en travel morgenstund. Selvfølgelig er det også mulig å fryse brødet.

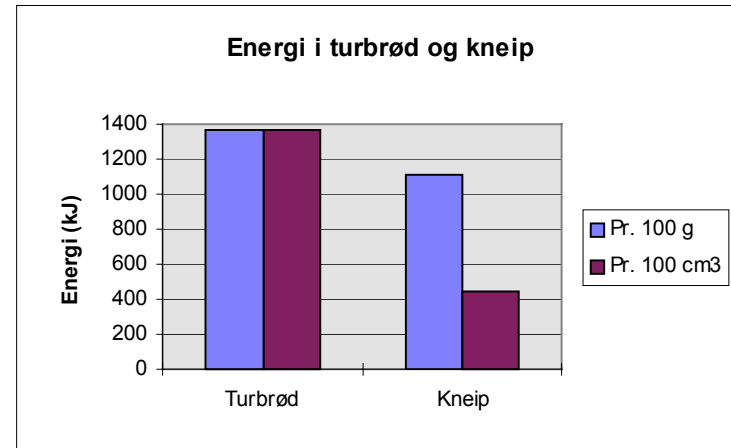
200-500 g turbrød pr. døgn

Ved tunge vinterturer med overnattinger ute ser det ut som om 500 g turbrød pr. døgn er passe. Roligere turer og overnattinger inne krever kanskje ned mot 200 g. Middag, sjokolade osv. kommer i tillegg.

Energi og tetthet

Brødet har faktisk egenvekt som vann, dvs. at 1 liter brød veier 1 kg. Tilsvarende for kneipbrød er ca. 400 g og for bøker ca. 900 g. Energiinnholdet er vist i diagrammet under. Dette viser at turbrød gir omtrent tre ganger så mye energi som kneip i samme volum. Noe å tenke på når ryggsekken blir full? Regnestykket forutsetter at kneipbrødet ikke klemmes sammen.

Av energigivende næringsstoffer inneholder 100 g turbrød omtrent 10 g protein, 10 g fett og 50 g karbohydrat.



Oppskrift

1,25 kg grovt sammalt hvete
0,5 kg fin sammalt hvete
0,5 kg semulegryn
0,25 kg rugmel
2 ss salt
250 g hakkede, tørkede hasselnøttkjerne
250 g hakkede, tørkede aprikoser

Bruk gjerne en kjøkkenmaskin for å hakke både hasselnøttkjernene og aprikosene. Sistnevnte har en tendens til å klumpe seg, men litt mel vil forhindre det.

Alt det tørre blandes, og det følgende varmes lunken og has i:

300 g smeltet margarin
200 g sirup
250 g sukker
1 l melk

Deigen blir svært seig. Den deles i to like deler og kjevles ned i to smurte langpanner. Brødet skal være ca. 2,5 cm. tjukt og stekes et av gangen i 55 min. ved 180 grader.

Oppskriften gir ca. 63.000 kcal og er nok til 20-30 måltider. Brødet kan spises med f.eks. smør og honning, ost, fårepølse eller ingenting.

¹ Dette sammen med et annet speiderhefte (Lag turutstyr selv) gir noen utmerkede alternativer til dyrt turutstyr og mat.