

## Pemmikan (Nordic edition 2022) - Indianernes oversete energibar...

### **Ingredienser & energi indhold:**

500 g	oksekød utørret	2500 kcal
750 g	æble utørret	350 kcal
300 g	tranebær tørret	900 kcal
150 g	blåbær tørret	450 kcal
100 g	figen tørret	300 kcal
300 ml	oksetalg	2600 kcal

### **Forberedelse og tilberedning:**

500 gram oksekød uden fedt (jeg fandt en mager okseculotte). Den skæres i 8 mm tynde strips, som saltes et døgn i en 5% saltblanding (1 liter vand og 50 g salt). Derefter tages kødet op af lagen og tørrer/drypper af på en rist en nats tid. Kødet varmryges let. 15 min i kasper røghat gør at det ikke er helt gennemstegt, og stadig smager af røg. Kødet tørres helt ved 55 grader, så det er knasende sprødt, og males til kødmel i en blender.

750 gram æble tørres i skiver ved 60 grader. De skal være knasende tørre. De sidste ca 6 timer lægges 150 gram tørrede blåbær, 300 gram tørrede tranebær, samt 100 gram figer i hydratoren, for at hive så meget fugt som muligt ud af dem. Frugten males til frugtmel i en blender. Ca. 95% skal være findelt, men der må gerne være stykker op til ærtestørrelse i resten. Jeg måtte lige gå figerne efter med en kniv. Det gør at pemmikanen får lidt struktur.

Fedt er en historie for sig. Jeg har valgt at købe mig ud af det. Et glas på 370 ml koster omkring 100 kr, så billigt er det ikke. Man kan også købe 20 kg oksetalg og smelte selv. Men så er der også til mange års forbrug af pemmikan... Generelt drejer det sig om at få fat i det hårde fedt, hvor koen er den mest tilgængelige kilde. Hårdt fedt har svært ved at blive harsk, og er mere formstabil ved højere temperaturer. 2 gode søgeord er Oksetalg og det tyske Rinderfett.

De 2 typer mel blandes i en skål og æltes sammen med smeltet oksetalg (fedt). De 370 ml er lige i overkanten, men doser lidt forsigtigt når de 3 dl er æltet i. Blandingen skal kunne trykkes til en fast masse, uden at man presser fedt ud af den.

Massen fordeles i en form der er foret med vitawrap, og trykkes godt sammen. Når den er godt komprimeret sættes den i fryseren et par timer. Pemmikanen tages ud af formen, vejes og deles op i noget der ligner 50 grams stykker. Denne blanding har givet godt 800 gram, svarende til 16 stykker pemmikan.

Stykkerne pakkes i madpapir, og lægges i en pose. Jeg har valgt af vacuumpakke dem, og opbevare dem på køl til brug.

### **Noter:**

Brugt af opdagelsesrejsende og polarforskere - og nu af fjeldvandrere. Smager sødt og let røget med en silkeblød runding samt en eftersmag af en god steak,... Den skal nok glide ned.

Denne pemmican giver en total på 7700 kcal fordelt på ca. 750 g færdig pemmikan, svarende til omkring 950 kcal per 100 g. Til sammenligning har en Marsbar 488 kCal per 100 g.

Oksetalg smelter ikke helt ved stuetemperatur og bliver ikke så let harsk ved iltning. Fedtet indkapsler frugt og kød, så det ikke iltes. Dermed forlænges holdbarheden. Kendere siger det snildt kan holde sig flere år. Pemmikanen er dog bedste i temperaturer under 10 grader, da fedtet bliver mere smag og mindre fedt 😊

Pas på med kun lige at bruge det fedt der er behov for at samle ingredienserne. Ellers bliver pemmikanen let en kvalm spise.

Nedenstående video har givet inspiration til min version af pemmikan 😊

<https://youtu.be/MEIMJsIP1Y0>