



Forord til maden i fjeldet:

Læs dette inden I begynder at regne på mængden af mad til jeres tur.

Forudsætningen for disse forslag bygger på vildmarkgruppens egne praktiske erfaringer med maden under fjeldvandring. Vi har valgt at skalere beskrivelserne til ture på cirka 1 uges varighed. Derfor skal kostplanen tilpasses både den enkelte gruppe af vandrere, samt turens længde. På længere ture end 1 uge skal der skæres mere ned på ting der ikke direkte er til nytte.

Menuforslagene er delt op i to hovedgrupper (hovedmåltiderne, og det ekstra), som endvidere er delt i 5 undergrupper. Vær opmærksom på at menuer fra undergrupperne, energi & hygge ikke skal medtages i så store mængder at de vil trække opmærksomheden væk fra hovedmåltiderne.

Hygge tingene er ment som små ekstra ting, der skal gøre turen mere social og hyggelig for holdet, samtidig med at de både skal fylde og veje så lidt som muligt.

DERFOR – Tænk jer lidt om, og lad tingene supplere hinanden på den gode måde, frem for at bære alt for megen mad (og vægt) med.

Mange ingredienser er tænkt opbevaret i filmbægre. Kan de ikke skaffes, må I bruge tætte beholdere med et volume på omkring 1/3 dl.



Et stort udvalg af velegnede menuer er desværre ikke medtaget i kompendiet, af den simple årsag at vildmarksgruppen ikke har haft mulighed for at afprøve dem i tilstrækkelig høj grad. Du er altså ikke bundet af sammensætningen af menuerne her i fjeldkompendiet, men finder en række sikre valg, som kan danne basis i jeres proviantering.

Fjeldkost for 4 personer
Maden i fjeldet



Eksempel på kostplanens opsætning

Sidehoved

Fjeldkost for 4 personer *)
Maden i fjeldet

Overskrift

Hovedmåltid/Ekstra **)
Aften/frokost/energi/hygge ***)

Spalte 1:

Indeholder navne og mængder
på ingredienserne

Spalte 2:

Indeholder eventuelle bemærkninger
til ingredienser, samt tilberedning.

Underteksten nederst er gode råd, erfaringer og tips om kostens tilberedelse.

***) Fjeldkost for 4 personer**

Betegner at kostplanen er beregnet ud fra 4 personer over 16. Derfor bør holdet afprøve og justere portionerne under deres fortræningsture. Vi spiser jo ikke alle lige meget.

*****) Hovedmåltid**

Betegner den type kost der ikke kan fjernes fra madplanen, uden at et andet måltid går i stedet.

*****) Ekstra**

Betegner de dele af provianten som ikke umiddelbart er strengt nødvendige for turens gennemførelse, dvs. at de ikke indgår i et egentlig måltid.

*****) Se nedenfor**

Morgenmad: Betegner fornuftige alternativer ved dagens første og vigtigste måltid.

Hovedmåltid, frokost/aften: Betegner middags eller aftens måltider. Varme måltider kræver mere tid og ressourcer (benævnt AFTEN), end måltider under vandringen (benævnt FROKOST).

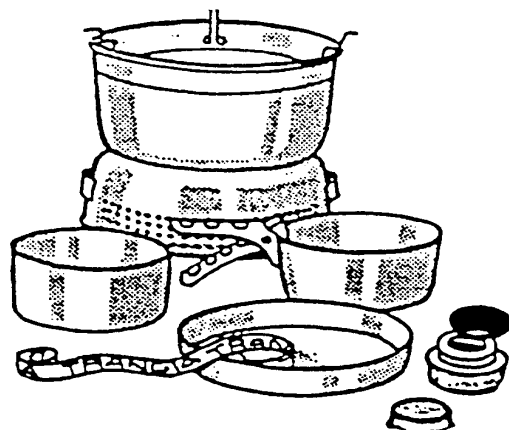
Energi: betegner at kosten er god at have som en ekstra energikilde i løbet af dagen.

Hygge: betegner alle de ting som i fjeldet er af social karakter. Disse ting er ikke nødvendige for at kunne gennemføre turen.



STORMKØKKENET:

1 eller 2 Trangia stormkøkkener.



Et Trangia stormkøkken - type 25 - vejer op til 1400 gram med det nødvendige tilbehør. Brugen af et enkelt Trangia per madhold kræver lidt øvelse. Det er dog en god måde at spare vægt og plads på, hvis der suppleres med multiplade, termokande, samt en hjemmesyet termopose. Termokanden (i stål) kan bruges til varme drikke mens man vandrer om dagen, og fyldes med kogende vand til den anden portion mad om aftenen. Multipladen kan bruges til skærebræt, ekstra låg til gryderne, spilleplade, bål-vifte, og beskyttelse af panden når Trangia'et er pakket. Termoposen bruges eksempelvis til at holde pastaen varm mens tørkosten koges, så begge ting kan spises varme samtidig. Den anden portion laves af varm vand fra termokanden så snart gryderne er tømte for første portion.

2 Trangiaer til 4 personer er nemmere at kokkerere på, men vejer også mere, så afprøv under jeres fortræninger, hvad I synes er bedst, og beslut jer i god tid før I tager af sted på turen.

Trangiaets brænderenhed.

Som standard leveres Trangia'et med en spritbrænder som er den mest gængse og stabile brændertype.

En anden type brænder er gasbrænderen, som er en glimrende brænder ved vildmarksture i lavlandet. Desværre er den ikke altid velegnet i højfjeldet, da lufttrykket er lavere, og temperaturen ofte så lav at gasflasken skal varmes for at afgive gas.



En kold gasflaske mellem lårene på en i forvejen kold dag, er bestemt ingen fornøjelse. Vi kan anbefale at afprøve jeres gasbrænder grundigt under fortræninger, for at se om den fungerer.

Den tredje type brænder er multifuel brænderen der kan køre på næsten al brændbar væske. Den er meget økonomisk i drift og har en meget høj effekt. Vi anbefaler at bruge stål- eller duosal-gryder til denne type brændere da den på sigt simpelthen brænder sig gennem aluminiumsgryderne. Ulemperne ved denne type brænder er at prisen ligger på omkring 1000 kr, og den kræver øvelse og teknisk sans. Så man skal være sikker på at komme på tur regelmæssig for at udnytte den.

Brændstofforbruget til trangia

For spritbrænderen er formlen på 1,25 dl per person/dag. Derved er der iberegnet ekstra til nødsituationer og sociale ting, som for eksempel pandekager. Dansk husholdningssprit indeholder 10 % vand, så ideen om at putte vand i spritten så brænderen soder mindre, hjælper ikke her. I værste fald forringer for meget vand sprittens brændbarhed.

Erfaringen med gas er ikke så stor, men regn med knap 200 gram gas pr. dag for hele madholdet. En god ide er dog at teste og foretage beregninger under jeres fortræningsture.

Multifuel dækker jo lidt af hvert, men erfaringen med rensbenzin er 0,6 dl per person/dag. Endelig er det ofte muligt at skaffe mere benzin, diesel, petroleum,

Fjeldkost for 4 personer
Maden i fjeldet



	eller lampeolie på de fleste fjeldstationer og bebyggelser.
1 opvaskebørste	Find en lille børste per madhold, eller afkort skaffet så den kan ligge i tranguiaet. Derved spares både plads og vægt.
1 grydesvamp	1 stk. i hvert tranguia.
1 rens let	1 stk. per tranguia (ved 4 dages brug). Ved at rense gryderne for sod spares kogetid, og dermed mindskes spritforbruget. Gas og multifuel brændere soder kun lidt, og rens let er ikke så nødvendig.
1 bæger opvaskemiddel	Eksempelvis det biologisk nedbrydelige Green Care fra FDB eller et andet koncentreret opvaskemiddel, hvor nogle få dråber er rigelig til en opvask. Et filmbæger (½ dl. beholder) er nok til en uges vandring. Og så passer I på miljøet.
1 lille piskeris (eventuelt)	Et piskeris er bedre end en ske til at udrøre blandt andet pulvermad – Husk at piskeriset skal kunne ligge i tranguiaet.
Grydeske	Den samme lille type grydeske, som kan bruges som spiseske. Tefal er guld.



Hovedmåltid, morgenmad; Havregrød/Müssligrød:

300 g havregryn eller
300 g hjemmelavet müsli

Lavet hjemmefra eller bestilt hos en bager.
Müslien indeholder eksempelvis:
Finvalsede havregryn (koger bedre ud)
Hirsefrø
Hakkede nødder
Rosiner
Små stykker mørk chokolade eller
pulvercacao
samt andet godt (måske syltetøj !!!)
Alt i forhold til hvad man synes der smager bedst.

Salt

Fra holdets ration.

Sukker

Fra holdets ration.

Mælkepulver til ½ liter mælk

Her kan med fordel købes sødmælkspulver som
findes i mange små asiatiske/mellemøstlige butikker.



TIPS:

Skal laves som grød, da det mætter mere. I modsat fald bliver portionen for lille og nogle bliver ikke mætte – Større portioner vejer mere. Spar eventuelt på sukkeret ved at blande det i under tilberedningen.

Til grøden kan serveres pulvermælk. Det skal blandes aftenen før, for at smage bedst.



Hovedmåltid, frokost; Suppe & loganbrød:

Suppepulver til cirka 1 - 1,5 liter suppe Følgende supper på breve kan anbefales:

Minestrone suppe
Jæger suppe
Frühling suppe
Champignon suppe
Asparges suppe
Tomat suppe (toscana)
Blåbær suppe (kan også bruges som blåbær-
creme, til eksempelvis pandekager)
Frugtsuppe

8 stykker loganbrød

En portion loganbrød (ca 1600 g) deles i 16
stykker (opskriften se side 6.1)

Eventuelt forslag til pålæg (bestemt
ikke nødvendigt).

Koncentreret hjemmelavet syltetøj
Fåborg dåseleverpostej
Rognug
Tun i vand
Makrel i tomat
Forskellige frugtpålæg
Torskerogn
Honning/sirup på plastflasker

TIPS:

Køb supperne over grænsen. Man skal højst tage 1 slags pålæg med til hvert måltid (man kan så dele/bytte med de andre madhold). Man kan finde ud af hvor lidt pålæg der er nødvendig, ved at eksperimentere på træningsturene. Husk at overflødig pålæg er ekstra vægt, og dåser vejer en del, og skal bæres ud af fjeldet igen. Almindeligt pålæg bør fravælges, eftersom det kan medføre fare for forgiftning, når det ligger varmt.



Hovedmåltid, frokost; Suppe med fyld:

Pulversupper til cirka 1 - 1,5 liter suppe Følgende legerede supper på breve kan anbefales:

Champignon suppe
Asparges suppe
Blomkåls suppe
Tomat suppe (gerne toscana)

100 g granuleret soya

Med neutral eller bacon smag (mærket "soja form" kan anbefales)

Tørrede grønsager

Gerne hjemmetørrede ting som:
Champignon
Gulerod
Peberfrugter
Porrer
Purløg
Almindelige løg
Og meget andet godt

8 blokke ægnudler, eller
3 kogeposer ris, eller
350 g bulgur

Krydderier

Fra holdets ration

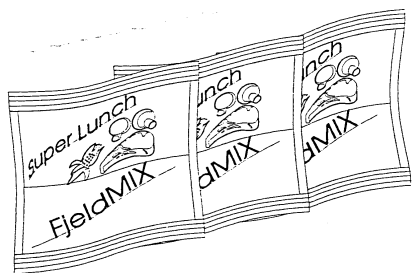
TIPS:

Køb supperne over grænsen. Suppe, soya og tørrede grønsager koges (grøntsagerne kan have ligget i blød, for at spare kogetid), nudler ris eller bulgur kan enten koges med - eller koges separat.



Hovedmåltid, aften; Toro/Blå band med tilbehør:

2 breve blå band eller Toro



Et godt råd er at undgå Blå bands Kalops og Sjømannsbiff.

Bemærk at Blå band er et helt færdig mix, hvorimod Toro ofte mangler kødet, brug i stedet lidt mere soja granulat.

100 g granuleret soya

Med neutral eller bacon smag (mærket "soja form" kan anbefales). Husk 50 gram ekstra til Toro tørkost.

3 kogeposer ris, eller
4 breve kartoffelmospulver, eller
350 g bulgur, eller
350 g nudler

Eventuelt bouillon terning

Der eksempelvis har smag af:

Grønsager
Okse
Gris
Høns

Krydderier

Fra holdets ration

TIPS:

Tørkost og soya blandes og tilberedes, samt krydres. Ris og lignende kan eventuelt koges med bouillon terningen, for at give mere smag.

Øvrige typer tørkost kan tilberedes efter samme princip, men afprøv dem hjemmefra. Der er meget stor forskel på mængde og kvalitet.



Hovedmåltid, aften; Risengrød:

6 dl. pama minutris

Svarer cirka til 2 pakke

Mælkepulver til 1,5 liter mælk

Sødmælkspulver smager bedre og kan købes i dåser hos asiatiske/mellemøstlige butikker. Er det for fedt kan der tyndes op med skummetmælkspulver.

1 brev kanel

Eventuel pulversaft

Sukker



TIPS:

Minutris og mælkepulver blandes før det hældes i vandet under tilberedningen.

Pulversaft, kanel, og sukker er ment som tilbehør. Man kan evt. benytte risengrøden til morgenmad, men det mætter ikke så meget, som mussligrød.

Derfor bør risengrød også laves på en hviledag, eller suppleres med eksempelvis pandekager om aftenen.

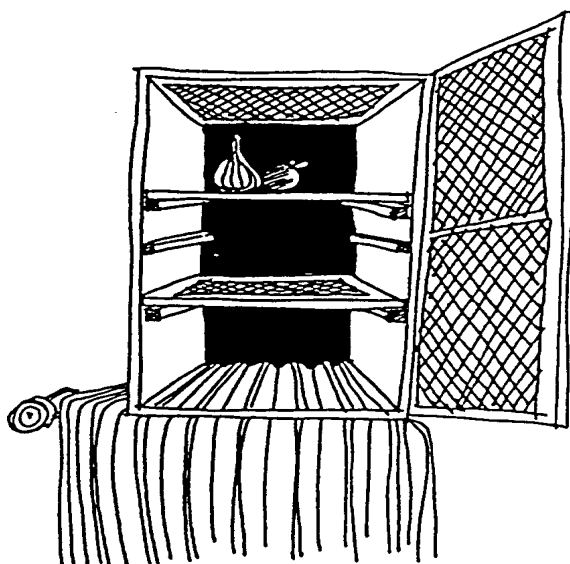
Fjeldkost for 4 personer
Maden i fjeldet



Ekstra, energi; Muleposen:

Til cirka 1 uges forbrug

2 kg æbler tørres	Giver cirka 300 g tørret æble.
200 g hasselnødder	Kan eventuelt halveres.
150 g mandler	Kan eventuelt halveres.
100 g valnødder	Kan eventuelt halveres.
200 g rosiner	
50 g kokosflager	Kokosmel er for fint snittet.
50 g solsikkekerner	
150 g tørret banan	Købes som "sund slik"
25 g tørret abrikos	
Eventuelt andet tørret frugt	



TIPS:

Blandes sammen (giver cirka 1200 g.) og deles i 4 portioner - En portion til hver person på madholdet. Denne energiblanding er "guld" værd i fjeldet. Blandes med hensyn til deltagernes smagsløg, men dog i samme mængde. Undgå små frugtdele, som kokosmel.

Fjeldkost for 4 personer
Maden i fjeldet



Ekstra, hygge; Kanelkager:

100 g hvedemel

Tørgær

I 2 grams breve, da det overskydende indhold ikke kan holde sig efter brug.

En smule salt

Cirka 1/8 tsk., fra holdets ration.

Kanel

20 g - lig med 1 brev - varer cirka til 3 portioner kannelsnegle.

Sukker

cirka 2 tsk., fra holdets ration.

Margarine eller olie

Efter behov - til bagning.



TIPS:

Hvedemel, salt, sukker, og et brev tørgær blandes, og æltes med lunkent vand til det bliver en fast dej. Lad det hæve ½ time. Dejen bankes flad og smøres let med margarine. Kanelsukker drysses på, og den rulles til en pølse som skæres i 6 - 8 mm tykke skiver. Kagerne bages under låg i trangiaet ved næsten lukket sparering - husk fedtstof.



Ekstra, energi; Varm kakao:

Kakao pulver

**100 g pr dag (cirka 2 kopper pr dag pr mand).
Man kan enten købe pulveret færdig lavet,
eller man kan lave det selv, ud fra følgende
opskrift:**

**2,5 dl skummetmælkspulver, 4 spsk. Kakao &
3,5 spsk sukker blandes sammen og puttes i en
pose. Noget af sukkeret kan eventuelt erstattes
af Vanillesukker.**

**Flødeskum på dåse, er skønt til kakaoen, men
en tung og vild luksus i fjeldet.**

Ekstra, hygge; Citronte:

Citronte granulat

**Efter behov, men citronte er god ved blandt
andet halsønder.**

Ekstra, hygge; Te:

1 tebrev pr dag/pr tedrikker

**Tebrevene kan deles af flere, og dermed
strækkes længere. Man kan eventuelt også
tage et teæg, og almindelig te med. Så beregnes
der cirka 2 g per dag/thedrikker. Theægget
deles selvfølgelig af hele holdet.**

Ekstra, hygge; Kaffe:

Pulverkaffe eller

**4 g pulverkaffe pr dag/pr kaffedrikker.
Nescafe espresso smager som rigtig kaffe.**

Kaffebønner efter behov.

**Filter, tragt, samt kaffebønner bruges
selvfølgelig af hele holdet.**

**Genbrugsfilter og
rejse kaffetragt**

En bedre løsning hvis der bruges kaffebønner

TIPS: Mængden af varme drikke afhænger af hvor meget der totalt drikkes af de enkelte ting. Tag ikke alt det med, som I mener at drikke af hver enkelt ting.



Ekstra, energi; Thailandsk nudelsuppe:

Krydrede hurtig nudelsupper,

For eksempel af mærket YUM YUM, som købes i asiatiske special-butikker. De kan blive meget stærke - så pas på med krydringen. Andre typer er hot pot, indonesiske nudelsupper, og lignende

1 pose er lig med 1 portion

Følgende typer findes:

Cicken flavour (kylling)

Pork flavour (gris)

Beef flavour (okse)

Peking duck flavour (and ala Peking)

Shrimp flavour (reje)

Ekstra, energi; Supper:

Pulver til 1 liter supper

Her er tænkt på bla. Toro's og blå band's supper:

Blåbærsuppe

Frugtsuppe

Men andre – energirige - supper er gode at have med.

Portionssupper

En kop suppe af typen Knorr's ret i koppen kan hurtig laves med vand fra holdets termo-flaske på kolde dage eller i nødsituationer. Suppen består af suppepulver svarende til cirka en kop suppe.

Ekstra, hygge; Pandekager:

Pandekagepulver

Maksimum 1 pakke Pandekagepulver per 5 dage. Man kan eventuelt lave blåbærcreme af 1 brev blåbærsuppepulver med cirka ½ mængde vand.

Margarine/olie

Efter behov - til stegningen



Hovedmåltid, energi; Krydderier:

Salt	30 g per dag/hold, plus lidt ekstra hvis der loves varmt vejr i fjeldområdet.
Peber	1 filmbæger ved ture op til 10 dage
2 forskellige krydderier	I filmbægre eller små beholdere. Gerne forskellige krydderier ved hver af madholdene, så der kan byttes.
	Eksempelvis: Oregano, basilikum, tørret persille, hvidløgpulver, løgpulver, paprika, krydderiblandinger og mange andre slags.
Sukker	Cirka 50 g per dag/hold

Ekstra, energi; Grove kiks:

digestive med/uden frugt eller	1 rulle pr. 3 dage per hold
Alm. knækbrød eller	Cirka 3 skiver per dag/mand
Skorper	cirka 3 stk. per dag/mand





Hovedmåltid, energi; Tørring af frugt, grøntsager & kød:

Tørring af frugt og grøntsager.

Et godt supplement til fjeldkosten er hjemmetørrede frugter og grøntsager. Samtidig er der meget hygge og samvær i at lave det – og selvgjort er jo som altid velgjort. Mange tørrede ting kan dog købes i specialforretninger, hvis det skal være lidt nemmere.

Alt kan stort set tørres til brug i tørkosten eller de alternative fjeldmenuer (som tomatsuppe med tørrede champignons og porrer, med kartoffelmos eller bulgur).

Forslag til ting der kan tørres er; Æbler, pærer, bananer, løg, rød & grøn peber, champignon, svampe, porrer, diverse bær, krydderier og meget andet.

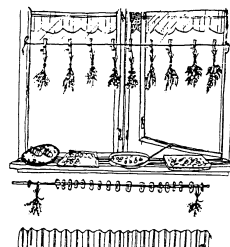
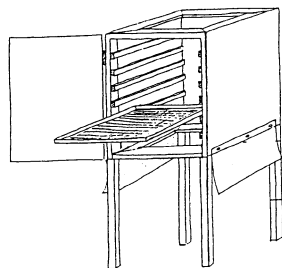
Selve tørringen foregår ved at tingene renses grundigt. De lidt større ting skæres i stykker eller skiver à 5 - 8 mm bredde.

Stykkerne duppes tørre. Trækkes på en snor, eller spredes ud på en trådramme eller rist, ved minimum normal stuetemperatur, og meget gerne lidt højere temperaturer.

Tørringen tager cirka 1 uge, alt efter tingenes væskeindhold. Tingene bør vendes og drejes 1 - 2 gange dagligt. Sørg endelig for en god udluftning for at undgå kondens og lugtgener.

Alternativt kan man tørre ting i en ovn ved 50 graders varme, og med lågen på klem i 4-8 timer.

Efter tørringen pakkes tingene i poser, der dog først lukkes tæt efter endnu 1 uge.



*Fjeldkost for 4 personer
Maden i fjeldet*



Tabel over vægtreduktion ved tørring.

Ting:	Vægt før:	Vægt efter:	% efter tørring :
	gram	gram	%
Æbler	1400	225	16
Løg	5000	550	11
Champignon	1800	149	7,8
Rød peber	450	50	11,1
Porrer	2250	275	12,2

Tørring af kød.

Hvis man ønsker at tørre kød til fjeldturen, er det muligt at tørre oksekød i en ovn.

Ved skært kød skæres kødet i smalle strimler som duppes tørre. Oksefars dryppes af i mulig grad.

Kødet steges ved svag varme på pande, til det er godt gennemstegt.

Herefter lægges det på rist i ovn, og tørres ved ved 50 graders varme, med lågen på klem i 8 timer.

Pak kødet tørt, og lad det suge vand et par timer før brug i maden.



Hovedmåltid, frokost; Brødet i fjeldet:

Af gode grunde er det ikke muligt at tage rugbrød med til lange perioder i fjeldet. Der må derfor ses på alternativerne indenfor brødfrenten.

Rugbrød mætter godt, men vejer og fylder meget, samt har en relativt kort holdbarhed. En god måde at opbevare det i rygsækken, uden at det smuldrer, er ved at pakke det ind i en strimmel bølgepap. Pappet kan så brændes efterhånden som brødet spises. Rugbrød kan desuden vakuumpakkes med madpapir mellem skiverne, undgå at det er for friskt.

Købe knækbrød holder længe, vejer intet, men fylder meget og mætter ikke. Det skal gerne være supplement til suppe, for at mætte tilstrækkeligt.

Hjemmelavet knækbrød holder længe, vejer kun en smule, fylder begrænset, og mætter ganske godt. Det skal dog fortsat være supplement til suppe, for at mætte tilstrækkeligt.

Loganbrød eller fjeldbrød er knapt så tungt, nemt at opbevare, mætter godt, og er langtidsholdbart. Det kræver at man går igang med bageovnen. Til gengæld varieres opskriften let efter jeres personlige smag.

Loganbrød.

Forslag 1:

130 g Sirup
100 g honning
300 g smør
500 g mælk
500 g fuldkornsmel
300 g hvedemel
130 g kokosmel
100 g hakkede nødder
100 g rosiner
100 g abrikoser
2 tsk salt
2262 g = 7827 kcal

Forslag 2:

500 g fuldkornshvedemel
300 g hvedemel
120 g soyamel
130 g kokosmel
2 tsk salt
200 g fuldkorns rugmel
100 g hakkede tørrede abrikoser
eller figner
100 g hakkede nødder
100 g rosiner
150 g margarine
6 dl mælk
120 g druesukker

Fjeldkost for 4 personer
Maden i fjeldet



Tilberedning af loganbrød.

Det er muligt at lege lidt med ingredienserne før turen. Sirup, honning, smør og mælk varmes godt, hvorefter resten blandes i. Dejen kommes i en smurt bradepande på cirka 20 x 30 cm, og bages i omkring 1,5 time ved 180 grader - den skal være godt bagt. Brødet skæres ud i 16 stykker mens det er varmt, og tørres i 10 dage ved stuetemperatur før opbevaringen.

Knækbrød.

2 dl.	Havregryn
2 dl.	Sesamfrø
2 dl.	Hørfrø
2 dl.	Solsikke kerner
2 dl.	Hvedemel
1 dl.	Rugmel
2½ dl.	Vand
1 dl.	Olie fra majs, vindrue, oliven eller lignende.
1 tsk.	Bagepulver
2 tsk.	Fint salt

Tilberedning af knækbrød.

Rør alle tørre ingredienser sammen i en skål. Tilsæt olie og vand, og rør det til en lind masse.

Del dejen i 2 portioner, som hver rulles tyndt ud mellem 2 stykker bagepapir (læg et fugtig stykke nederst så det ikke glider på bordet).

Læg det på en plade uden det øverste stykke bagepapir. Marker med en pizzaskærer, hvor brødene skal deles efter bagning.

Bages ved 200 grader i cirka 20-30 minutter, til de er gyldne.

Begge plader kan bages samtidig i varmluftsovn på rille 1 og 3 ved 185 grader i 20-25 minutter, til de er gyldne.



Bag dit eget fjeldbrød under turen.

Har du god tid under turen, er der ingen hindring for at få friskbagt brød - hver dag. Det anbefales kraftigt at holdet afprøver brødbagningen hjemmefra.

Det kræver blot at du før turen køber en 1 kg pakke færdig brødblanding, samt den mængde tørgær som passer til blandingen. Dertil kommer lidt margarine/olie til at bage brødet i. Dejen svarer til 2 brød á 4 personer.

Tilberedning af fjeldbrød.

Dejen kan laves fra morgenen, eller bedre endnu, under en lang frokostpause.

Rør gæren ud i lunken vand, og ælt melet i efterhånden. Gør det eventuelt i en pose, for at undgå at få dej overalt.

Lad dejen hæve det luneste sted I har, i et par timer. Evt. i solen, en lun sovepose, eller lignende.

Del dejen i 2 dele og form dem til kugler.

Varm margarine/olie op i den store trangia gryde ved god blus.

Skru blusset ned efter behov til brænderen er ca. 0,5 -0,75 % åben (lav blus), og læg en klump dej i gryden.

Bag brødet med panden som låg. Vend brødet ca. hvert 2. minut i starten. Selve vendingen er lidt en balancekunst med panden og gryden, hvor brødet lægges over på panden, førend det vendes tilbage i gryden.

Efter at brødet har været vendt et par gange, skrues brænderen ned til ca. 12 mm (meget lav blus) og tiden mellem vendingerne sættes lidt op. Reguler nu varme, og vendinger efter behov til brødet er færdig.

Efter ca. 1 time er brødet færdigt. Det skal lyde hult når man banker på det. Brødet er temmelig massivt, men smager himmelsk efter et par dage med tørkost.