



BRÖDKULTUR I NORR

MED VILSAM UTSIKT ÖVER ÅKER, SJÖ OCH SKOG I BYN RULLNÄS I NORRA ÅNGERMANLAND, STÅR INGRID "SKOGS-HILDA" ÖLUND OCH BAKAR TUNNBRÖD. DEN VEDELDADE UGNEN SPRIDER VÄRME I DEN LILLA TIMRADE BAGARSTUGAN OCH HÄR HAR FLERA PRISBELÖNTA BRÖDSORTER SETT DAGENS LJUS. DET SOM KOMMIT ATT BLI EN STORSÄLJARE OCH VÄCKT MEST UPPMÄRKSAMHET PÅ SENARE TID ÄR BARKBRÖDET SOM SKOGS-HILDA BAKAR. OCH IDAG FÅR VI VARA MED.

TEXT & FOTO Anki Berg

Ingrid Ölund är ett känt namn för Eldrimners brödtrogna. Hon har genom åren vunnit flera priser på SM i Mathantverk, bland annat guld i klasserna rågsurdegsbröd, hårt bröd och mjukt tunnbröd.

De senaste åren har hon ägnat mycket tid åt att utforska användningen av bark i sitt bröd. Och hon inte bara bakar – hon faller tallarna i egen skog, fraktar hem dem, barkar, torkar och mal dessutom barken. En mödosam process som knappast betalar sig i pengar, men som ändå väcker stor tillfredsställelse hos Ingrid.

– Jag tycker om allt hantverk och vill alltid ha något att göra. Jag gillar inte oväsen och motorer utan vill göra jobbet själv. När jag gick i andra klass började jag handmjölka korna i mina föräldrars ladugård och jag tycker, då som nu, att det är en förmån att kunna så mycket, förklarar hon inlevelsefullt.

Tekniken att barka har hon utforskat själv, liksom att beräkna recept och hitta lämplig barkmängd för att det ska bli ett hanterbart och gott bröd. Tester med 50 procent barkmjöl i stöpan – samma mängd som användes under nödåren – blev inte lyckade, och innan hon hade hittat en bra lösning på själva malningsprocessen hade hon provat både köttkvarn och mixer och hunnit köra sönder en hushållsassistent. Nu har hon en elektrisk stenkvarn som mal barken väldigt fint, och resultatet blir ett "flyktigt" mjöl. Utblandat med lite krossad råg underlättas malningen.

Så där håller hon på – hon utforskar och söker ny kunskap hela tiden. För att få belägg på historiska källor om att barken ska vara nyttig har Ingrid låtit analysera barkens näringsinnehåll och fått svart på vitt att det är mer näring i bark än i råg. Analysen visade att barken är fullproppad bland annat med magnesium, kalcium, mangan och protein.

SKÖRDA BARK

När barken ska skördas ger sig Ingrid ut i skogen på vårvintern och tar sikte på mellanstora tallar, cirka 15 centimeter i diameter, som hon fäller och drar hem. Hemma på gården använder hon en bandkniv för att ta bort den yttersta grova barken och blottlägga den tunna, ljusa innerbarken som hon med samma bandkniv avlägsnar från stammen. De tunna remsorna av bark läggs i blöt i omgångar så att bitterämnen lakas ur. När vattnet klarnar efter 2–3 dagar är det dags för nästa moment. Då läggs barken ut på finmaskigt galler utomhus för ”grovtorkning”.

Sluttorkningen är viktig för att barken ska kunna användas, och då kommer bakugnens eftervärme väl till pass. Hon sprider ut barkremsorna på plåtar och låter dem ligga tills de är helt genomtorra. Barken förvaras sedan mörkt och svalt i lufttäta tunnor med lock där de håller samma kvalitet i upp till två år.

BAKNINGEN

Inför varje bakdag tar Ingrid upp den mängd bark som kommer att gå åt och mal den. En tall ger cirka 250 gram färdigt mjöl och i en stöpa på två liter vätska utgör barkmjölet 15 procent av den totala mjölmängden som i övrigt består av korn, grahamsmjöl och grovt rågmjöl. Hon sätter surdegsgrunden på morgonen och två timmar innan bakningen drar igång gör hon färdigt degen. Hon gör brödamnen om 90 gram styck och får 56 kakor från två liter vätska.

Temperaturen på hällen är densamma för barkbröd som för andra kavlade bröd.

– Hällens karaktär och eldningen är jätteviktiga för att det ska bli ett bra bröd. Det räcker inte med en bra stöpa. Fel temperatur på hällen kan förstöra den godaste av degar, säger Ingrid övertygande.

När brödet är gräddat lägger hon det på galler för att svalna. Vid bakdagens slut låter hon återigen kakorna åka in i ugnen, nu på eftervärme, för att ”bräcka” brödet. Detta var vanligt förr när man bakade korntunnbröd för att en eventuellt rå kärna skulle försvinna. Ingrid gör alltså samma procedur med sitt barkbröd idag och det färdiga brödet kan sedan förvaras i cirka ett år.

EFTERFRÅGAN

Störst intresse för barkbrödet visar turister när de kommer på besök i hennes café i Ullånger. De köper gärna med sig ett paket eller två. Museer, skogsbolag och andra nischade verksamheter är annars de flitigaste beställarna som vill ha hennes bröd till olika event. Ingrid är dock osäker på hur framtiden kommer att se ut.

– Det är klart att jag ibland funderar på vad som ska hända med tunnbrödstraditionen. Det kanske är så att konsten att baka i bagarstuga kommer att falla bort, som så mycket annat gammalt hantverk. Alla tycker att det är så mysigt och blir nostalgiska men ingen är beredd att offra det som krävs för att baka för försäljning. Att uppleva ett nygräddat bröd i ugn måste man få vara med om, då kanske... //

