Fyrklöverformat bröd från järnåldern

Receptet är hämtat från Historiska nyheter, nr 61, 1996 ur artikeln Baka, baka lite kaka av Ann-Marie Hansson.

I en grav i Hemlanden i Birka låg ett bröd som var format som en fyrklöver och uppträtt på en järntråd. Detta är ett rekonstruerat recept som ger ett ganska hårt och kompakt bröd, eftersom det är ojäst.

ca 1,5 dl kornmjöl
ca 0,5 dl grahamsmjöl
2 tsk krossade linfrön
ca 1 dl vatten
½ msk ister
1 kryddmått salt

Blanda ingredienserna till en deg och låt stå kallt ett dygn. Degen är lätt att knåda och baka ut. Bröden blir slätare, mörkare och mer smakrika, än om de bakas ut direkt.

Tumma ut åtta runda bröd, gör fyra nyp i sidorna så att bröden ser ut som en fyrklöver. Gör tre små intryckningar som dekoration på ovansidan.

Grädda på järn över öppen eld eller på upphettad stenhäll i några minuter alternativt i ugn i 150 grader 10-13 minuter.

Fullkornsmjöl med både grodd och skal ger en mustigare smak som stämmer bättre med originalbrödet.

HISTORISKA MUSEET
Narvavägen 13-17, Stockholm. www.historiska.se